

*Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
Manuel Fajardo*

Facultad de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza

*Tesis presentada en opción al título académico de
Máster en actividades físicas en la comunidad.*

*TÍTULO: Plan de actividades físico - recreativas para la
utilización del tiempo libre en los adolescentes de
13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo
Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda.*

Autor: Lic. Yaura Cordero Cordova

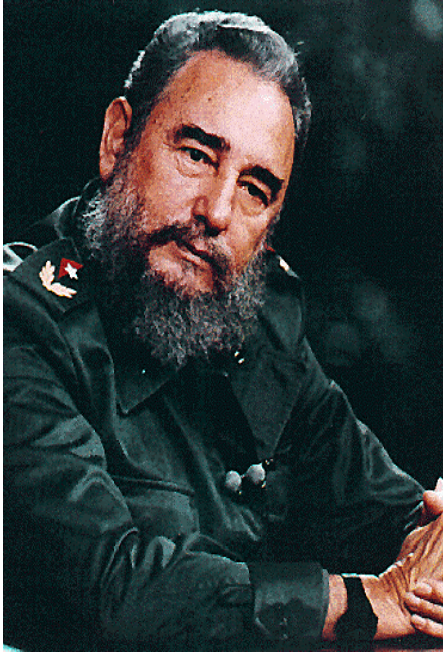
Tutor: MSc. Héctor Gómez Fuente

Consultantes: Lic. Andrea Concepción Clavijo

MSc. Roberto Crespo Contreras

*Pinar del Río
Diciembre 2009*

Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución



Pensamiento.

“Los peligros no se han de ver cuando se les tiene encima, sino cuando se les puede evitar.”⁽¹⁾

Fidel Castro Ruz.

AGRADECIMIENTO

- A la Revolución Cubana por haberme dado la posibilidad de realizar los estudios de la maestría.
- A todos los profesores que me impartieron módulos en la carrera y demás profesores de la universidad que contribuyeron con mi trabajo.
- A mi tutor y consultantes por su apoyo incondicional, por guiarme con mucha sabiduría y convertirme en una futura máster en ciencias.
- A mis padres y familia que me han apoyado mucho en mi carrera principalmente a mi Madre.
- A mi esposo por su apoyo y comprensión durante mis estudios.
- De forma general a mis amigos, amigas y todas las personas que de una forma u otra me apoyaron.

Índice

	pág.
Resumen.....	
Introducción.....	1
Capítulo 1. Fundamentos teóricos de la recreación y la utilización del tiempo libre...	11
1.1 Tiempo libre como parte del Tiempo social.....	11
1.2 Principales ideas para transformar la recreación física en Cuba.....	15
1.3 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.....	16
1.4 Características socio-psicológicas de la recreación.....	22
1.5 Características psicológicas en los adolescentes (13 a 15 años).....	28
1.6 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (13 a 15 años).....	31
1.7 Objetivo general de la recreación en la comunidad.....	33
1.8 Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país para la utilización del tiempo libre de los adolescentes.....	36
1.8.1 La comunidad.....	37
Capítulo #2. Fundamentación del Diagnóstico	
2.1 Características de la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste.....	41
2.2 Características de la muestra tomada los 40 adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción #24.....	44
2.3 Beneficios en la práctica de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre...	45
2.4 Distribución del presupuesto de tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del auto registro de actividades).....	46
2.5 Análisis de los resultados de los estudios exploratorios.....	49

2.6Propuesta del plan de actividades físicas recreativas para la utilización del tiempo libre de los adolescentes	58
2.7Diseño del plan de actividades físicas recreativas.....	59
2.8 Instrumentación del plan.....	60
Conclusiones.....	73
Recomendaciones.....	74
Bibliografía	
Anexos	

Resumen

El trabajo, titulado: La recreación y la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda es de suma importancia en los adolescentes, ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre. Las características comunitarias de cada sector se hacen palpables a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias. La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social. En tal sentido la investigación tiene como objetivo proponer actividades recreativas para la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años.

El estudio se inició con la aplicación de un diagnóstico de la situación concreta del lugar, el cual contempla un grupo de aspectos como: Datos socio- demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta recreativa existente, así como las necesidades e intereses recreativos de estas personas.

Para ello se utilizaron Métodos Teóricos ,Empíricos y Matemáticos Estadísticos además de diferentes instrumentos de investigación, tales como la guía de observación, encuestas, entrevistas, así como la utilización de Técnicas Estadísticas y Participativas que propician su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la comunidad para lograr una mejor y adecuada utilización del tiempo libre en los adolescentes.

Palabras claves: **Recreación, tiempo libre y adolescentes**

Introducción

Desde el triunfo de la Revolución y aún desde el inicio de las luchas por la independencia los adolescentes han jugado un papel primordial en Cuba. Es por eso que se les ha brindado especial atención por el sistema de enseñanza deportivo, orientándolos sobre la práctica del deporte y la recreación de una forma sana, desarrollando plenamente las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo, elevando en ellos valores morales así como conductas y principios de la sociedad socialista.

En la década del 90, se asume el período especial en tiempo de paz y comienzan a variar las condiciones en que el país desarrolla su proyecto social influyendo de forma directa e indirecta en la participación popular como son: la crisis económica, limitaciones materiales, surgimientos de nuevos grupos sociales, desigualdades sociales, circulación de doble moneda, fomento del turismo como parte importante de la base económica, recrudecimiento del bloqueo de Estados Unidos hacia Cuba, entre lo más significativo.

La intervención comunitaria, se presenta en la actualidad como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica el desarrollo social.

Si se considera la comunidad como un grupo humano, donde se entretajan relaciones interpersonales y por supuesto, ocurren procesos en que el conocimiento de la personalidad y lo que ella implica, es fundamental para lograr cambios, es necesario partir de los aspectos del desarrollo psicológico, morfofuncional, unido a un grupo de acontecimientos bioquímicos que ocurren en las personas a través de los diferentes movimientos, actividades de destreza considerando la práctica de la actividad física como un elemento fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida en la utilización del tiempo libre.

Otros autores como la doctora María Teresa Caballero Riva Coba 1995 define comunidad como: "El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común como intereses, objetivos, funciones con sentido de pertenencia, situado en determinada área"⁽²⁾.

Atendiendo a estos conceptos bien definidos por los diversos autores y como resultado de los instrumentos aplicados se comprobó que la comunidad objeto de investigación reúne todos los requisitos del concepto de comunidad planteado

De manera concreta, se considera el tiempo libre como aquel que resta luego de descontar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias de un determinado día, la definición operacional de tiempo libre trabajada a nivel de investigación sociológica concreta se expresa a partir de un conjunto de actividades de características bien diferenciadas cuya realización responde a la voluntad individual de cada uno de los miembros de la sociedad.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social.

Proporcionar una generación saludable físicamente, así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de la sociedad. Cuba viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La utilización del tiempo libre a través de actividades físico - recreativas ayuda a la formación como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

El tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas. Al margen de los procesos de producción y en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

El desarrollo físico de los adolescentes obedece a leyes biológicas y refleja las regularidades generales del crecimiento y desarrollo, además, está en dependencia de las condiciones sociales, en general.

Martínez del Castillo 1986. Define la actividad físico - recreativa “Como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. ⁽³⁾ En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

La Recreación ha jugado un papel fundamental en el buen desarrollo de los adolescentes ya que el intentar acercarse a su mundo es ya de por si una noble y útil tarea. El lograrlo puede ser mucho más difícil de lo que parece, pero no imposible. El paso de la niñez a la adolescencia está marcado entre otras cosas por un incremento gradual de su independencia, resulta apropiado poner atención al adolescente que va alejándose de la tutela familiar. Con la actividad física sistemática los sistemas del organismo humano van alcanzando un nivel de desarrollo y maduración, ocurriendo cambios en el mismo.

La práctica de actividades físicas y la recreación contribuye al desarrollo físico de los adolescentes así como las actividades de juegos los cuales son fundamentales para lograr un buen desarrollo físico biológico del organismo que responda a las necesidades de esta edad.

Siguiendo a Barriéntos, julio, Giovanni (2005) y otros autores, se puede establecer que el vuelco de una persona a una actividad físico - recreativas de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego

Un análisis del concepto lleva a buscar su origen y lo se encuentra en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud.

Se han presentado algunas definiciones importantes sobre Recreación, como punto de partida para futuros análisis ¿Qué se entiende por Recreación? ¿Qué significado tiene

esta dentro del marco social? ⁽⁴⁾ y muchas más serán las preguntas que se pueden hacer referente a esta actividad y las respuestas. Los adolescentes 13 a 15 años no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos, de una planificación de actividades, la cual, de ser posible, debería realizarse dentro de la comunidad donde viven pues, es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al diagnóstico realizado y el resultado de los instrumentos aplicados a través de la guía de observación, encuesta y entrevista , se han encontrado algunas irregularidades como la no utilización del tiempo libre en actividades recreativas imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar, de actuar , donde gran número de estos adolescentes dedican su tiempo libre a otras actividades como juego ilícito , robo ,alcoholismo , intenciones desmedidas sobre actividades ideológicas debido a que no los dejan elegir las actividades, además realizan otras actividades como son oír música, contando con área con las condiciones idóneas para prácticas de estas actividades, la cual está situada en el combinado, no existiendo otros lugares para la práctica y muy pocas actividades donde los adolescentes al concluir sus actividades docentes puedan utilizar su tiempo libre. También en la entrevista realizada a factores implicados de la comunidad plantearon que no tienen conocimiento que se realicen actividades planificadas, por tal razón y partiendo de la referencia obtenida de los diferentes instrumentos y a la experiencia personal, el autor de este trabajo consideró encausar su investigación en este aspecto vinculado a la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste que se encuentra con deficiencia en la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años y es el técnico de recreación el encargado de hacerlo con la calidad y variedad que el pueblo necesita y es por ello que se plantea el siguiente problema científico:

Problema

¿Cómo mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda?

Objeto de Estudio

Proceso de la recreación comunitaria de los adolescentes de 13 a 15 años.

Campo de Acción

Utilización del tiempo libre a través de la recreación comunitaria en los adolescentes de 13 a 15 años.

Objetivo

Elaborar un plan de actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda.

Preguntas Científicas

1-¿Qué antecedentes teóricos y tendencias actuales existen sobre la utilización del tiempo libre en el ámbito nacional e internacional?

2-¿Cuál es el estado actual que presenta la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda?

3-¿Qué actividades físico -recreativas se pueden elaborar para mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la Circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste?

Tareas Científicas

1-Fundamentación de los antecedentes teóricos y tendencias actuales que existen sobre la utilización del tiempo libre en el ámbito nacional e internacional.

2-Diagnóstico del estado actual de la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años de la Circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda.

3-Elaboración del plan de actividades físico - recreativas para mejorar la utilización del tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la Circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste.

MÉTODOS

La investigación parte de la metodología general basada en la dialéctica materialista, con la integración de métodos teóricos y empíricos.

Métodos Teóricos

Histórico Lógico: Se establece el estudio y antecedentes de los fenómenos objeto de investigación en su devenir histórico a la vez que se delimitan cuales son las leyes generales del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

Análisis-Síntesis: Permite hacer un estudio detallado de la investigación y profundizar en el análisis de los contenidos que mayor influencia tienen por su enfoque en las exigencias más actuales de las actividades físico-recreativas que prefieren los adolescentes para la utilización del tiempo libre.

Inducción Deducción: Este es fundamental ya que facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad físico- recreativa, tiempo libre) de lo particular y lo general.

Métodos Empíricos

Análisis documental: Estos serán utilizados para la revisión, consulta bibliográfica y extracción de informaciones necesarias para el marco teórico referencial y además proyectar la posible vía de solución a través del proyecto ofrecido.

La entrevista: Se utiliza con el objetivo de recoger información sobre las causas que provocan o inciden en el problema. Se realizó a factores implicados (1) federación, (1) cederista, (1) delegado de la circunscripción, (1) coordinador de la zona, (1) promotores de salud, (1) educación, (1) cultura, (1) deporte. Ver anexo1

La encuesta: Se utiliza con el propósito de recoger información acerca de cuales son las causas que inciden en el problema. Se realizó a los adolescentes de 13 a 15 años Ver anexo 2

Observación: Permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos en sus condiciones naturales a partir de los objetivos previamente establecidos utilizando medios científicos. Se realizó a los adolescentes de 13 a 15 años .Ver anexo 3

Método matemático-estadístico: En el procesamiento de la información se utiliza el cálculo porcentual.

Técnicas de intervención comunitaria.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (federada, cederista, delegado de la circunscripción, coordinador de la zona, promotores de salud, educación, cultura, deporte).

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (estadísticas, encuestas).

Métodos Sociales

Investigación –acción participativa: En la búsqueda de las necesidades sociales de los adolescentes en edades de 13 a 15 años del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda, como punto de partida para determinar y transformar la realidad social en la que viven.

Intervención Acción Grupal: Para la realización del trabajo en la comunidad se utilizó dicho método para combinar la investigación social, el trabajo educativo y la simultaneidad del proceso de conocer e intervenir sobre la utilización del tiempo libre con el objetivo de conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad con el fin de lograr que los grupos puedan reflexionar sobre su que hacer, proporcionando la interrelación grupal, tomando conciencia los participantes para la realización de actividades conjuntas, tomando conocimiento de lo que representa estar con otros, fue empleado en forum comunitario.

Forum comunitario: Se realizó una reunión donde estuvieron involucrados los vecinos de la Circunscripción # 24, Consejo Popular Bahía Oeste presentando la problemática y propiciando un taller sobre el debate acerca de la escasez de actividades físico-recreativas para los adolescentes de la circunscripción, exhortando a todos los factores implicados a que se organicen en grupos de acción y trabajen en torno al problema.

Instrumento Sociológico

Autorregistro de actividades: Es aplicado a la muestra de adolescentes, el cual es un cuaderno de autoanotación de todas las actividades realizadas por el adolescente de

13 a 15 años durante 24 horas, es en esencia, una autoobservación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada a 40 adolescentes en el mes de abril 2008.

Población y Muestra

Población: Para este trabajo se tomó el Consejo Popular Bahía Oeste con una población general de 10367 pobladores que forman el universo.

Unidad de análisis: Lo componen 85 adolescentes en la edad de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del Municipio Bahía Honda

Muestra: Se tomó de forma intencional, está compuesta por 40 adolescentes de 13 a 15 años de edad, de ellos 28 varones y 12 hembras que viven en la localidad perteneciente al Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda que representa el 47%.

-Tipo de Dato: Cualitativo, porque los instrumentos que se aplicaron brindaron datos cualitativos.

-Escala: Nominal -Estadístico

Muestra auxiliar informantes claves

(1) federada, (1) cederista, (1) delegado de la circunscripción, (1) coordinador de la zona, (1) promotores de salud, (1) educación, (1) cultura, (1) deporte un total de (8).

Definición de Términos:

Adolescencia: Es una etapa compleja y dentro de ese rango cronológico el desarrollo es diferente en cada adolescente, por lo que son significativamente marcadas las diferencias biológicas y psicológicas

Tiempo libre: Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico- recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Juegos recreativos: Cualquier forma que es utilizada voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades

de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agrupar

Recreación: Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, divertirse o desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales.

Consejo Popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área

Juego: Es la acción y efecto de jugar, es el ejercicio sometido a determinadas reglas, se practica con ánimo y entusiasmo con el fin de liberar energía espontáneamente.

Grupo: Presencia de grupos sociales donde en él se desarrollan relaciones sociales, establecimiento de objetivos, intereses, niveles de comunicabilidad y se asume una determinada conducta

Actividad comunitaria : Es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores.

Comunidad: Comparten un territorio o espacio físico ambiental, permanencia en el tiempo presentándose relaciones de convivencia de tipo formal e informal donde existen instituciones o servicios que identifican al grupo con base material que implica su desarrollo, presencia de relaciones interpersonales, integran interacciones de tipo político, sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades, sentido de pertenencia, tradiciones culturales e ideológicas, políticas o religiosas. Condicionantes históricas que la diferencian de otras comunidades y de la propia sociedad.

- **Novedad científica de la investigación.**

Está enmarcada en la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda.

- **Aporte teórico de la investigación**

Una fundamentación teórica sobre cómo mejorar el tiempo libre de los adolescentes de 13 a 15 años en la comunidad. Además a través de este trabajo se fortalecen las relaciones interpersonales y hábitos entre los habitantes de las comunidades.

- **Aporte práctico de la investigación.**

Se materializará en la aplicación del plan de actividades físico-recreativas para los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda mejorando la calidad de vida de la población, promoción de salud, empleo sano y productivo del tiempo libre.

- **Socialización**

Este trabajo ha sido presentado en eventos como:

Forum Municipal Julio 2007 Dirección Municipal de Deportes

Forum Municipal de Recreación 2008

Jornada Científica de la SUM de Cultura Física 2009

Universidad 2010

AFIDE 2009

Estructura de la tesis: El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con 9 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación del problema planteado.

Capítulo I Se exponen los fundamentos teóricos sobre el objeto de estudio y campo de acción, así como las conclusiones parciales.

Capítulo II Resumen del estado inicial de la muestra tomada que forma parte de la investigación, con respecto a la utilización del tiempo libre y las preferencias de las actividades físico-recreativas. Se plantean las actividades que mejorarán la utilización del tiempo libre de los adolescentes de las edades de 13 a 15 años. Finalmente se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos del trabajo investigativo.

Capítulo 1. Fundamentación Teórica de la recreación y la utilización del tiempo libre.

Después de una década de utilización de los combinados deportivos, cuyo encargo social es el de educar en aspectos físicos deportivos terapéuticos y recreativos para lograr la educación integral y cultural de los pobladores de una comunidad se hace necesario estudiar y rediseñar los programas que tienen a su cargo la utilización del tiempo libre, el esparcimiento y el ocio de estas personas, para contribuir a su calidad de vida.

La recreación ha desempeñado un papel relevante en el desarrollo físico de los niños, adolescentes y jóvenes, ya sea como actividad física o para esparcir la mente, por cuanto todas las actividades en ella contenidas, son apropiadas para fortalecer la salud y desarrollar las capacidades físicas y mentales y de esta manera contribuir significativamente al desarrollo pleno de la personalidad del individuo.

El hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para incrementar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, cada vez se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los adolescentes utilicen su tiempo libre.

1.1 Tiempo libre como parte del Tiempo social.

El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Un análisis ulterior de la estructura del tiempo extralaboral condujo a los investigadores a extraer de este tiempo el propio tiempo libre, que por lo tanto

constituye una parte específica del tiempo de la sociedad. ¿Qué es?; ¿Qué representa en sí?

Al hablar de tiempo libre, es preciso destacar la vinculación directa de éste fenómeno con la producción social, y por tanto, su naturaleza económica, antes que socio - psicológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio sociológico del mismo sobre bases rigurosas.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, el hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

Entendemos por tiempo libre

Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtudes de tener satisfechas la necesidad vital humana en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

También plantea una definición operacional:

El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común presentan características diferenciadas.

El tiempo libre es una necesidad social para el individuo ya que en cierta medida de su empleo racional dependerá el papel que jugará dentro de la sociedad en que vive. Durante el tiempo libre se realizan variadas actividades deportivas y recreativas, esto dependerá de sus intereses y su cultura deportiva.

Las actividades físico - recreativas satisfacen las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final: salud, alegría, y satisfacción de aquí la

importancia que esta representa para la sociedad. Nuestro deporte nacional es uno de los deportes que más motivación muestra sobre todo en los adolescentes de todas las edades, cada día en los espacios libres de la comunidad se ve como los adolescentes se reúnen para jugar Béisbol en su tiempo libre

Carlos Marx (1966) desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:

El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción. De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación.

1-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio de los valores espirituales.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo. El tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta. El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presentan un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución, pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución

En cuanto a los beneficios de la recreación esta relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos ,desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido

de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre. De aquí se comparten los criterios del autor Dr. C. Rodríguez .E (2004) con una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre con los alumnos:

1. El adolescente necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo, lo que implica el descubrimiento de actividades que le brinden satisfacción personal
2. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
3. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
4. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales
5. Toda persona necesita conocer canciones
6. Toda persona necesita aprender a hacer algo, bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
7. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas
8. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones mediante las cuales se sientan realizadas
9. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación
10. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación
11. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa
12. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización
13. Las formas de recreación del adulto deben permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana
14. El éxito de la recreación estará determinado por la medida en que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación en el plano laboral
15. El aspecto lúdico y festivo del juego en los adolescentes es de suma importancia para un desarrollo global armónico.

16. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar

1.2 Principales ideas para transformar la recreación física en Cuba

Las siguientes acciones constituyen prioridades básicas del programa de recreación física en Cuba, en torno a cada una de las cuales será preciso elaborar proyectos puntuales, así como incluirlas en los integradores para la atención a los Consejos Populares.

-Convertir la escuela en el centro recreativo más importante de la comunidad, con ofertas adecuadas para el tiempo libre de los niños y adolescentes de su radio de acción.

-Priorizar la atención recreativa a las escuelas de formación de atletas de alto rendimiento.

-Perfeccionar constantemente y controlar el funcionamiento de las comisiones coordinadoras de recreación física a los diferentes niveles.

-Rediseñar y complementar el sistema nacional de ludotecas en sus diversos componentes: ludotecas escolares y públicas (fijas y móviles).

-Trabajar por el rescate de programas televisivos sobre recreación física, dirigidos a niños, adolescentes y jóvenes, así como también para la acción metodológica a los profesionales.

-Profundizar en la aplicación de disciplinas recreativas para estudiantes de los niveles medio superior y superior: Deportes de orientación, recreación turística, turismo deportivo, cicloturismo, y otros propios de esas edades.

-Constituir un grupo de trabajo CINID-ISCF-DNR para la creación de software de juegos sobre temas deportivos, destinados a la red de Joven-club y las escuelas.

-Potenciar el funcionamiento de los círculos sociales obreros (CSO) como importantes centros para la recreación física en los territorios.

-Rescatar instalaciones recreativas de diversos tipos, como piscinas, campamentos, y otras.

- Fortalecer la recreación física en las bases de campismo popular.
- Trabajar los proyectos recreativos para la atención integral a objetivos especiales: comunidades pesqueras, bateyes azucareros, barrios categorizados, plan turquino, centros penitenciarios.
- Desarrollar la práctica de deportes populares como principal opción recreativa masiva: Béisbol, Fútbol, Softbol, Voleibol, Baloncesto, así como los que sean tradicionales en cada lugar, mediante torneos intercentros, ligas interbarrios, etc.
- Trabajar en el incremento de los participantes en los deportes recreativos atendidos por la DNR (Caza, Pesca, orientación en el terreno, recreación turística...), en deportes y juegos tradicionales foráneos (go, Lucha canaria, críquet, rugby...), en deportes o actividades con animales (deporte canino, Palomas deportivas...), en deportes extremos (paracaidismo, escalada.
- Perfeccionar el control de las federaciones, asociaciones y comités gestores por parte de las direcciones de Deportes.
- Trabajar por el rescate de las composiciones gimnásticas en las escuelas y con otros sectores poblacionales (amas de casa, círculos de abuelos, centros de aseguradas...)
- Mejorar el aseguramiento de medios para la atención comunitaria, estableciendo convenios (con Industrias Locales, centros penitenciarios, etc) en la búsqueda de alternativas para la producción y gestión de material lúdico.

1.3 La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.

La recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si se analiza conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es más general más amplia.

Para Jofre Dumazedier 1971 sociólogo francés, Recreación es: “El conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. “Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.”⁽⁵⁾

Valorando esta definición se puede decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la recreación, tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto por el valor que se le confiere no solo deportivo- artística, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitiva, es que va a ser interesante analizar las principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor Listello, A. y Otros. (1988). plantea: “La recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización” ⁽⁶⁾. Valorando esta definición se ve que en ella no queda explícita el auto

desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud y a su felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez A. 2003, expresa: “La recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad”.⁽⁷⁾

La práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud, favoreciendo el desarrollo del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos es a lo que llaman gestión de las actividades recreativo físicas; en esta última entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclina y opta los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma de realización, lugar de realización, el cómo realizarlas y con quienes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, etc.

Preferencias: Es el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses. Las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades, hábitos que se tengan en relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados, que se logran en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre, estos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud, el rendimiento físico, etc. Estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento, comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses, preferencias, etc.

La planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

Pudras, MV. 1988 define así mismo la antigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. “Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas. Se puede presentar una primera aproximación al concepto que ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera que sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.”⁽⁸⁾

En relación con todo lo expuesto anteriormente, es importante destacar que la práctica físico-deportiva como recreación debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso sea de quienes lo realicen

Jesús Martínez del Castillo 1986, plantea que en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre:

Entonces se puede expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: “Es el conjunto actividades de contenido Físico- Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.”⁽⁹⁾

Como se señala anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo.

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.

<http://www.efdeportes.com/efd23/ocio1.htm> (2 de 8) [15/02/2004 19:17:32]

Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital

4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.
6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.

7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.

8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones

Según Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. 1994.” La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos.”⁽¹⁰⁾

Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo

En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una de las consecuencias del progreso científico - técnico en estos momentos es como se conoce la reducción de las cargas físicas en el proceso, tanto de la actividad productiva, como doméstica en las condiciones del crecimiento intensivo del consumo de productos alimenticios y de la elevación de su valor calórico, la disminución de la actividad física conduce a la alteración del equilibrio de la alimentación, lo que por si solo puede servir como causa de fenómenos patológicos, no hablando ya acerca de la influencia estimulante sobre el desarrollo de la mayoría de las enfermedades.

La estructura dedicada a la amenaza de la salud de hombre contemporáneo es muy extensa y variada. El cambio de las condiciones económico - sociales contribuyó al alargamiento de la vida y disminución de la mortalidad no se corresponde con el mejoramiento esperado que el estado de salud ha desarrollado escalonadamente en v millones de años.

Martínez Gómez, M. (1995). Afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas.

Contemporáneamente el metabolismo y la regulación del sistema nervioso y hormonal, enzimático y genético, no están capacitados para responder a los rápidos cambios del medio, lo que provoca el desajuste de la salud humana.

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos esta definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad profiláctica, cognoscitiva, sin que para ello sea necesaria una compulsión externa y mediante la cual se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría. De ahí se puede inferir la importancia que reviste esto para la sociedad

El profesor R. Moreira 1977 en su libro. La Recreación un Fenómeno Socio - Cultural: "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales."⁽¹¹⁾

1.4 Características socio-psicológicas de la recreación

Entre las principales características de la recreación en todas sus formas están las siguientes:

1-Las personas realizan las actividades recreativas por si mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

2-Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata

3-El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación

4-La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que satisface.

Muchos han sido los intentos por definir científicamente la base teórica de la recreación: La recreación, por tanto no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

La planificación y programación de estas actividades depende en gran medida de aspectos tan importantes como la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización.

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivación y recreativo de las actividades.

La calidad y la creación de un mejor estilo de vida en la población presupone una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre, la salud mental y física de cada persona, puesto que la realización de adecuadas actividades físicas recreativas fortalecen la salud y lo preparan para el pleno disfrute de la vida.

La recreación es un concepto que evoluciona con el ocio y que necesitando de un tiempo para desarrollarse -que preferentemente suele ser el tiempo libre y de una serie de actividades para ocuparlo, se caracteriza fundamentalmente por ser una actitud personal. A sí, Puig y Trilla 1985 entienden “El ocio como tiempo libre más libertad personal, y las actividades requieren, como apunta Miranda (1998), libre elección y libre realización, disfrutar en el transcurso de la acción y satisfacer necesidades personales aunque la acción tenga finalidades colectivas.”⁽¹²⁾

En correspondencia con esto se considera que existe la necesidad de realizar actividades físico recreativas organizadas y dirigidas por responsables que contribuyan a transformar el tiempo libre de los adolescentes en un espacio ameno, no solo desde el punto de vista recreativo , sino también para el enriquecimiento físico y espiritual,

muchas de las actividades recreativas se han afectado también por el desarrollo constructivo en los barrios y urbanizaciones, disminuyendo las áreas apropiadas para la recreación y la ocupación del tiempo libre, debido a esto se han propuesto un conjunto de actividades físico recreativas para los adolescentes del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda

Por lo que la autora de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de cualquier actividad del tiempo libre que permita un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

Elementos constituyentes del fenómeno recreativo

Como todo fenómeno recreativo tiene partes, componentes, elementos que la forman y para analizarla como fenómeno socio-cultural se distinguen cuatro elementos constituyentes que la caracterizan, definen y dan forma; siendo estos:

- 1-El tiempo de la recreación, tiempo libre.
- 2-Las actividades en una función recreativa.
- 3-Necesidad recreativa.
- 4-El espacio para la recreación.

El análisis sobre el ocio realizado por Dumazedier (1964) lo muestra como un conjunto de ocupaciones a las que voluntariamente se dedica el individuo bien para descansar, bien para divertirse, bien para desarrollar la personalidad.

Profundizando sobre este concepto, Cagigal (1971) afirmaba que las funciones de formación e información, participación social, desarrollo de la capacidad creadora y recuperación formaban también parte del ocio y, consecuentemente, de las actividades que en el se desarrollan.

Técnicas de dinamización recreativa en entornos escolares Pastor 1979: 80 al realizar su definición sobre la recreación como “todo tipo de actividades realizadas dentro del ocio o tiempo libre, no sujetas a normas o intereses laborales, con carácter voluntario y amateur, capaces de desarrollar la personalidad y de ofrecer al hombre una plataforma desde la cual pueda compensar las carencias y déficit surgidos en el resto de ámbitos y

momentos de su existencia muestra claramente la relación existente entre ambos conceptos, ocio y recreación".^(13)

En consecuencia, la misión fundamental del profesional de la recreación es educar para el ocio. **Teniendo en cuenta que tiempo ocio es aquel que el individuo tiene para realizar actividades laborales como domésticas.**

Técnicas de dinamización recreativa en entornos escolares

- ☐ ¿Es motivante?
- ☐ ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
- ☐ ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ☐ ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ☐ ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ☐ ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

- ☐ Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos.
- ☐ Modificarlos

Como mejorar la recreación y la utilización del tiempo libre

-Vincular a las Glorias del Deporte a las actividades comunitarias de Recreación Física.

-Vincular al Instituto Superior de Cultura Física (ISCF) a las actividades Comunitarias de Recreación Física, así como a procesos investigativos en torno a proyectos.

-Vincular al Instituto de Medicina Deportiva (IMD) a las actividades Comunitarias de Recreación Física.

En esta línea Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). Afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras. Educación Física y Deportes, Revista Digital Productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos

adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu, es necesario que se conceptualice los parámetros anteriormente expuestos por lo que se significa que una persona o individuo pueda disfrutar de actividades placenteras como bien afirma Pérez .A(2003), se necesita del llamado el presupuesto de tiempo que es un informe de su vida cotidiana, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas. Este informe personal de su vida cotidiana es, técnicamente hablando, un documento ,se ha dicho que los informes personales de vida los más completos posible constituyen un tipo perfecto de material sociológico, y si la ciencia social debe usar otros materiales ,esto se debe solo a la dificultad práctica de obtener en forma inmediata suficientes informe como para abarcar la totalidad de los hechos sociológicos: Problema de la representatividad; y al enorme trabajo que demandaría un análisis adecuado de todos los materiales necesarios para caracterizar la vida de un grupo social: Problema de la estructuración de la información y de su codificación. Esta cuestión metódica es común a casi todos los documentos.

Para hacer generalizaciones a partir de la información documental se requiere:

1. Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir, datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.
2. Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia (en este caso sujetos, hombres).
3. El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los infórmense personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos: la falta de homogeneidad de la información, y otra, la selección muestral asegura la representatividad de los documentos de registros de tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto, los estudios del presupuesto del tiempo sólo tienen en común con las encuestas, el uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una

organización igual. En realidad el estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido. La peculiaridad del análisis de contenido de estos documentos es que aquí las categorías establecida a priorizar son las actividades cotidianas de un día de realización. El análisis de contenido se convierte en computación de los tiempos por actividades y en la obtención de índices promedios, como se verá en la sección destinada al procesamiento de la información.

Lo que se quiere dejar sentado aquí es precisamente que el presupuesto elemental de tiempo constituye un documento y que los estudios de presupuestos de tiempo son entonces un tipo particular de análisis documental.

De todo lo anterior se deduce que las investigaciones del presupuesto de tiempo de los grupos humanos, al perfeccionarse tienden a unir orgánicamente distintos métodos y técnicas, dando la posibilidad de desarrollar una metodología basada en un sistema de métodos, es decir, la investigación del presupuesto del tiempo lleva de la mano al establecimiento de una metodología en sistema.

Pero lo original del caso, no es que se conciba o pueda concebirse como sistema, ya que este es posible para cualquier investigación sino que en el caso del presupuesto de tiempo cobre un carácter metodológico, o sea, el hecho de que la unión de los métodos y técnicas resulte orgánica significa entre otras cosas, que una vez utilizados no puede prescindirse de ellos para hallar el mismo tipo de resultados. Se convierte en un sistema tipo único, que siempre que se quiere lograr los resultados integrales habrá que conformar y hacer funcionar el mismo conjunto de métodos. El hecho de que se acuda a este enfoque integral en el estudio del presupuesto de tiempo, se debe a la profundidad de las cuestiones teóricas que se encuentran tras las investigaciones sobre el empleo que hacen de su tiempo los grupos humanos; cuestiones teóricas desde el punto de vista ideológico, además de técnico, las que se consideran más ampliamente en la sección destinada a examinar las relaciones entre el presupuesto de tiempo y el modo de vida.

El presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, como se muestra en el siguiente cuadro, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos:

Laborables y Extralaborables donde se utilizó como instrumento ***El Auto Registro de Actividades***: Es un cuadro de auto anotación de todas las actividades realizadas por un sujeto durante una unidad de tiempo, en este caso 24 horas. Es en esencia, una auto - observación que hace un individuo de las actividades de su vida cotidiana, durante un día natural.

De esta forma se conoce el tiempo libre de que se dispone para poder elaborar un Plan de actividades físicas recreativas, pero estas están inmersas dentro de una sociedad de consumo, lo que plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo

1.5 Características psicológicas en los adolescentes (13 a 15 años).

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes está que en esta edad (13 a 15 años), retomando lo expuesto por la autora Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

Área motivacional:

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

Área emocional:

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen)

Inestabilidad en las manifestaciones emocionales:

Impulsos.

Rápidos cambios de estados de ánimo.

Estados afectivos.

Condiciones internas:

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

-Atención: Se perfecciona también en el deporte.

-Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.

-Memoria: Es lógica –verbal, voluntaria.

-Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los Proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su Ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Área volitiva:

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo.

Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa).

Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes.

Muchos defectos de la voluntad, valentía, osadía, perseverancia, obstinación.

En el adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, (Colectivo autores rusos año 2006), acerca de las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social de la escuela, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas.

1- El nuevo nivel de exigencia (más alto) que se les presenta a esta edad durante actividades de estudio constituye un desarrollo más intenso de todos los procesos psíquicos de los adolescentes, del pensamiento abstracto, de la tensión voluntaria, la memoria imaginación.

2- El rendimiento académico está con frecuencia por debajo de los parámetros de los grados inferiores aunque el nivel general de actividad de estudio es superior.

3- En el proceso de aprendizaje laboral en la escuela ellos se preparan para la labor productiva, está apto físicamente y puede participar en el trabajo de producción y si la educación es correcta, también desde el punto de vista psicológico está preparado para realizarlo.

Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia)

Aspiración activa de ser y considerarse un adulto.

Entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos.

Pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad.

Tendencia a sobrevalorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos.

Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo. Cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros, cuando no es manejada correctamente, puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescentes.

Analizando lo planteado por el colectivo de autores (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a continuación:

- Cambios de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia.

- Con el cambio de las posibilidades intelectuales.

-Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad).

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

El pensamiento del adolescente tiene un carácter concreto por imágenes las cuales asimilan los conceptos reforzados con ilustraciones más fáciles y rápidamente. En lo sucesivo este se vuelve más lógico y fundamentado con un gran dominio del pensamiento abstracto, en cuyo proceso él se enfrenta a considerables dificultades, en esto se manifiestan cualidades del desarrollo del pensamiento tales como la independencia y el espíritu crítico, exigiendo pruebas y el desarrollo de éstas muy valiosas cualidades del pensamiento.

A pesar de los diferentes cambios que se producen en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren cambios en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

1.6 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (13 a 15 años).

Es importante señalar el análisis de Sánchez Acosta María Elisa 2005 para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables” ⁽¹⁴⁾, lo que reafirma que es en

esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino también físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad, en este caso, la recreativa.

En este estudio se plantea además que en relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuada la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular, lo que justifica grandemente su planteamiento anterior.

Sánchez Acosta (2005) continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo -funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que la clase corresponda con el nivel escolar y la preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes en el análisis el libro Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades. El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de músculos de atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

- Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).

- El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica. Ello puede acompañarse de alteraciones de la estatura si existe un trabajo muscular pesado y un tono muscular excesivo. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de Cultura Física de los adolescentes. Es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad.
- Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- El proceso de maduración en los varones a los (14 -15 años). Aumenta la fuerza muscular, que aun no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva , pues los adolescentes al experimentar un incremento de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades
- La formación de la estructura anatómica del cerebro de los niños de edad escolar media determina que en ellos continúe el desarrollo funcional intenso del sistema nervioso central sobre todo en la corteza cerebral, aumenta la cantidad y la complejidad de las vías asociativas entre diferentes partes de la corteza, se desarrolla el lenguaje, la lectura y la escritura.

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos, En este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo ,en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación.

1.7Objetivo General de la Recreación en la Comunidad.

- Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades

físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Principios de las actividades físico-recreativas.

- Debe ser realizada en Tiempo libre.
- Lo recreativo de una actividad no está en la actividad misma, sino en la actitud con la que lo enfrenta el individuo. (Opcional, voluntaria sin compulsión externa.)

Recreación Física en el Ámbito de Circunscripción.

El principio fundamental del trabajo en el Consejo Comunitario de Circunscripción es partir de los intereses y necesidades de la comunidad, para ello es esencial contar con un diagnóstico que permita detectar los principales problemas a solucionar, identificar las potencialidades y limitaciones existentes en el barrio y definir los responsables de las acciones que se deben enfrentar para transformar la realidad objetiva.

La Recreación Física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo físicas como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la Recreación de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

El sentido de pertenencia e identidad a la comunidad es principio esencial para el desarrollo de las actividades del Consejo Comunitario de Circunscripción, ya que sin el debido respeto a la diversidad de tradiciones, costumbres, hábitos, valores y mitos de los vecinos del barrio, no se alcanza la defensa y el arraigo a lo cotidiano. Este principio es básico para que lo histórico y lo cultural se asuma como propio y se defienda con amor y responsabilidad. Es el que desarrolla el sentimiento de aceptación incondicional

de toda la cultura material y espiritual que identifica a la comunidad. Sin identidad no existe la comunidad.

El principio de la participación consciente y el papel activo de la comunidad, es factor decisivo en la labor del Consejo Comunitario de Circunscripción, aquí se parte de la toma de conciencia de la mayoría de los vecinos y demás factores del barrio de la realidad cotidiana, de los problemas. Es la vía idónea para poder transformar la recreación en función del tiempo libre de los adolescentes, para esto, se requiere de motivación, voluntad y libertad para emprender los proyectos de cambio y transformación. De aquí la importancia que el Consejo Comunitario de Circunscripción trabaje para desarrollar la participación activa y consciente de los adolescentes de la comunidad en las acciones que constituyen intereses económicos, políticos, culturales, educacionales, de salud, recreativos, etc. A partir de que cada persona conozca sus valores y posibilidades reales para aportar al bienestar de la colectividad.

Recreación Física en el Consejo Popular.

El Consejo Popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población, está integrada por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas; la Cultura Física la representa, en los Consejos Populares, las Escuelas Comunitarias, las cuales deben proyectar el desarrollo de la Cultura Física. En relación a la Recreación, debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones en relación a las necesidades recreativas físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades recreativas de tiempo libre en el Consejo Popular.

Las actividades físico - recreativas pueden realizarse según Pérez. A, (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La Recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La forma organizada de la Recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades , permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo, desarrollador del proceso por lo que reportan beneficios.

1.8 Condiciones que debe cumplir un sistema deportivo a nivel de país para la utilización del tiempo libre de los adolescentes 13 a 15 años.

El cumplimiento de los objetivos del sistema depende de la interacción de los elementos componentes, de su dinámica interna y las relaciones externas. Como resultado se originan salidas, respuestas del sistema, lo cual constituye su cualidad resultante.

La definición de los objetivos generales, propósitos o encargo social del sistema organizativo de cultura física y deporte es condición imprescindible para determinar los elementos componentes, sus relaciones internas, dinámica, procesos, relaciones con el entorno que en su interacción den como resultado una cualidad que satisfaga dichos objetivos.

El encargo social, los objetivos generales, finalidades, propósitos del sistema de cultura física y deporte como indistintamente suelen denominarse, surgen de la identificación y sistematización de las necesidades humanas, asociadas a la actividad física y el deporte.

El concepto de necesidad trata de explicar el por qué y cómo surge una actividad, una acción y un movimiento, o visto desde otro ángulo, explicarse el objetivo de la acción.

Al hablar de las necesidades, motivos, motivaciones y objetivos de la actividad física y el deporte se hace necesario considerar este proceso como algo dinámico, sometido

tanto en el orden individual como en el social a influencias condicionantes como la educación, el desarrollo socioeconómico, la tecnología, etc., lo cual ha permitido ir conformando diferentes “modelos” de satisfacción de esas necesidades.

Un aspecto importante que se agrega a lo ya analizado, referido a las necesidades o motivos asociados con la práctica de la actividad física y el deporte lo constituyen por una parte el carácter social de dicha práctica y por otra la propia existencia de un sistema organizativo que regula la práctica de la actividad física y el deporte en la comunidad.

1.8.1 La comunidad: Puede definirse desde diferentes puntos de vista: geográficos, arquitectónicos, económicos, políticos, sociológicos, así, se habla de comunidad a partir del espacio que ocupa.

Arias Herrera, H 1995 define tres características de la comunidad: “es un territorio que se inscribe en un espacio geográfico, consecuentemente la comunidad es un conjunto de personas que viven en un terreno geográfico determinado. Dentro del territorio existen contradicciones conflictos y relaciones sociales Este autor considera que existe un grupo de factores que posibilitan la existencia de una unidad de vida: geográfico, económico, sociocultural, administrativo, demográfico y religioso...Las interacciones son la segunda característica porque las comunidades son producto de las interacciones mantenidas por la población en un determinado espacio geográfico, existen entre ellas intereses comunes, ya sea referidos a la calidad de los servicios públicos, oportunidades de empleo etc., Toda la comunidad por muy pequeña que sea, no se cierra solo en un contexto local, sino que se inscribe en otros contextos más amplios produciéndose las consiguientes interrelaciones en un doble proceso en espiral que partiendo de la comunidad se dirige a su entorno y desde el entorno hacia la comunidad. Señala como tercera característica de la comunidad el sentimiento de convivencia de sus miembros en que los hace identificarse con ella.” ⁽¹⁵⁾

Por lo tanto se puede destacar que comunidad es el lugar donde viven varias personas con distintas característica pero que se rigen por las mismas organizaciones políticas y de masa existiendo relaciones de amistad o de familia formando nuevos grupos.

El grupo ejerce una influencia sobre la formación de la personalidad de sus miembros, por lo que la socialización de un sujeto depende de la conciencia que tenga como miembro de un determinado grupo. Las relaciones interpersonales dentro del grupo, así como las de este con los que lo dirigen, resultan ser un factor decisivo en el aumento de la productividad, por lo que se hace indispensable que exista una buena comunicación entre sus factores.

Existen diferentes criterios sobre la definición de grupo social:

Ferry, H 1982. "Define al grupo social como una agrupación de personas que están unidos por la necesidad objetiva de la cooperación y la necesidad subjetiva de la comunicación e interacción social."⁽¹⁶⁾

Betancourt Morejón J. (1997) Analiza el concepto de grupo como una unidad dialéctica, entre (individuo- colectivo- sociedad) donde esas personas están unidas con fines comunes y que al alcanzar esos fines quedan satisfechas las necesidades individuales de sus miembros. Flosdorf Y Rieder 1975. Plantea que "un grupo es cualquier cantidad de personas que se encuentran en interacción unas con otras y que mantienen contactos directos entre si"⁽¹⁷⁾. Estas definiciones de la Psicología no marxista analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad(Hernández Vázquez, M. y Gallardo I (1994).

Según autor Fuentes Núñez. R (2001) las características más relevantes de un pequeño grupo son:

- Presencia de contacto directo entre sus miembros.
- La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interpelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.

Según Butler, G. (1963). Lo que caracteriza al grupo como un sistema social:

- ✓ Número de elementos.
- ✓ Relaciones entre sus miembros.
- ✓ El trabajo conjunto.
- ✓ La coordinación y la complementación de la actividad.
- ✓ Los procesos de organización y dirección.
- ✓ Intereses y fines comunes.

Después de encontrar los puntos comunes definimos la Adolescencia como: **Periodos** donde se experimentan **crecimientos**, tanto biológicos como psicológicos que traen aparejados evidentes **cambios** los cuales tipifican determinadas **características** en correspondencia con el tránsito de esta etapa. En su libro Adolescencia y Juventud. Desafíos Actuales. Pastor Pradillo, J. I (1979). Hace referencia a algunas de las características que presentan los adolescentes en esta etapa declarando que en ella los adolescentes busquen nuevas vías para expresarse y ser el centro de su entorno social y una de estas características es la tendencia al consumo de alcohol, el cual ha sido un problema por años, la tasa de consumo de alcohol en general ha sido mayor en los del sexo masculino aunque un gran porcentaje de mujeres también lo consumen.

La adolescencia: Es una etapa de intenso desarrollo de los sentimientos morales, cuando la educación es correcta en esta etapa, se desarrolla el sentimiento del deber, colectivismo, la amistad, el patriotismo y se asimilan con rapidez las normas del colectivismo por lo que muchos de ellos quieren ser los líderes del grupo.

Tipo de líderes

- 1-Inspiradores: Estimulan la acción de los demás.
- 2-Ejecutor: Son seguidos por la confianza que todos tienen en ellos.
- 3-Autoritario: Deciden según sus criterios.
- 4-Democrático: Los que tienen encuesta al accionar, criterios del colectivo.
- 5-Universales: Que es seguido en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.
- 6-Situacional: El que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.

Líder emocional: Posee cualidades que le permiten:

- 1 -Llenar agradablemente el tiempo libre.

2 -Establecer la adecuada comunicación entre todos.

3-Contribuir al establecimiento de un clima o ambiente psicológico positivo.

Conclusiones parciales del capítulo # 1

1- En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividad físico-recreativas, grupo pequeño, comunidad, características psicológicas de los adolescentes de 13 a 15 años y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que la autora asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

2-Cada persona tiene un modo particular atendiendo a sus necesidades de emplear el tiempo el libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han determinado operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3-Las actividades físico - recreativas para los adolescentes a nivel comunitario pueden organizarse, de diversas formas, se escogió el plan como vía de utilizar el tiempo libre de los adolescentes entre las edades de 13 a 15 años.

Capítulo #2 Fundamentación del Diagnóstico

2.1 Características de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste

Esta comunidad con una población de 10367 habitantes es una zona urbana, con un barrio precario. La misma limita por el Este con el Consejo Bahía Este, por el Sur el Consejo Luís Carrasco, por Oeste el Consejo Harlem y por Norte con la playa Punta de Piedra con una extensión de 14.3 km. prevalece el sexo masculino en la población adolescente.

El Consejo Popular está estructurado de la siguiente manera:

- ❖ 1 Presidente del Consejo Popular.
- ❖ 12 Circunscripciones
- ❖ 7 Representantes de las instituciones estatales.
- ❖ 3 Representantes de las organizaciones de masa
- ❖ 10367 Habitantes
- ❖ 100 CDR
- ❖ 14 Zonas de los CDR
- ❖ 12 Bloque de FMC.
- ❖ 44 Delegaciones de la FMC

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- ❖ Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- ❖ Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- ❖ Mejorar el alumbrado público.
- ❖ Crear áreas para el desarrollo de actividades recreativas y deportivas.
- ❖ Efectuar encuentros deportivos.

El Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos:

- ❖ En la educación cuenta con 6 escuelas primarias
- ❖ 1 Sectorial Municipal de Educación.

En la parte cultural existe:

- ❖ Una casa de cultura Cirilo Villa Verde.
- ❖ Un Museo Histórico
- ❖ 1 Sectorial de Cultura

- ❖ Una Biblioteca pública

Por la parte del INDER cuenta con:

- ❖ Un sectorial municipal.
- ❖ Un combinado deportivo
- ❖ 1 Gimnasio de judo
- ❖ Una academia de ajedrez.

Por la parte de la salud hay:

- ❖ 1 hogar de ancianos
- ❖ 9 Consultorios Médicos de la familia.
- ❖ 1 Óptica.
- ❖ 1 Local de ambulancia.

Por la parte de comercio:

- ❖ 7 Unidades Comerciales.
- ❖ 4 Carnicerías
- ❖ 1 Mercado Agropecuario.
- ❖ 1 Mercado Industrial
- ❖ Comercio municipal
- ❖ Oficoda
- ❖ alimento

Por la parte de la gastronomía:

- ❖ 3 áreas recreativas
- ❖ 3 Restaurantes.
- ❖ 1 Cafetería
- ❖ 2 Dulcerías

En la zona industrial:

- ❖ Fábrica combinado lácteo
- ❖ Fábrica de dulces
- ❖ Imprenta

Religiones

- ❖ Testigos de Jehová
- ❖ Pente costales

Levantamiento de la fuerza Técnica del Inder

Cultura Física: Masculino-----4
Femenina----- 14
Lic.-----2
Hab.-----9
T.M ----- 3
Total -----18

Educación Física: Masculino----- 16
Femenina----- 12
Lic. ----- 9
Hab. ----- 14
T.M----- 2
Total ----- 25

Recreación Física: Masculino----- 15
Femenina----- 6
Lic. -----
Hab. ----- 19
T.M ----- 2
Total ----- 21

Deporte: Masculino-----26
Femenina----- 5
Lic. ----- 5
Hab. ----- 24
T.M ----- 2
Total -----31

Áreas e Instalaciones Deportivas en Función de la recreación.

- 1- Terreno de Baloncesto.----- 1
- 2- Gimnasio de judo----- 1
- 3- Gimnasio Rústico ----- 1
- 4- Academia de ajedrez ----- 1

Levantamiento de Módulo Recreativo.

- Juegos de dominó: 1
- juegos de dama: 4
- Juegos de ajedrez: 8
- Mesas para juegos pasivos: 2
- Net de voleibol: 1
- Pelotas de baloncesto: 3

- Sogas: 1
- sancos 1
- Pelotas de trapo 20
- juego de parchi 6
- suiza 8

Establecimientos de Convenios de Trabajo con los Organismo e Instituciones.

Organizaciones de pioneros José Martí

CDR

FMC

Asociaciones de Combatientes

Cultura

UJC

Educación

MINIT

2.2 Características de la muestra tomada los 40 adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste.

Este grupo social esta compuesto por 40 adolescentes de la Circunscripción # 24, perteneciente al Consejo Popular Bahía Oeste, los cuales se caracterizaron mediante la recogida de información, así como de la aplicación de técnica de observación. Se determinó su carácter intenso hacia la actividad física observando su comportamiento y accionar en las áreas de juego y recreación, además de las respuestas recogidas en las técnicas de intervención comunitaria aplicadas. Este grupo de adolescentes tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultés, son vulnerables al peligro, pues no le temen a este, 6 de ellos no estudian, el resto lo hace en la secundaria, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, 23 de ellos son hijos de padres divorciados, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad físico – recreativas es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplo, conozcan sus particularidades y situación .

Todas estas actividades tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto, la sociedad. Se hablara con todos los miembros del grupo para estimular la motivación y auto confianza de estos, debido a esto la planificación de las actividades debe ser adecuada, es necesario estimular a los miembros de equipos o grupos para poner metas individuales reales y posibles que impliquen autoexigencia y la realización de los esfuerzos tengan sentido para ellos, que se correspondan con sus sueños, esto debe relacionarse con los objetivos futuros de los adolescentes de 13 a 15 años de la comunidad.

Propuesta de un plan de actividades físico - recreativas para la utilización del tiempo libre de los adolescentes en las edades de 13 a 15 años

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13 a 15 años) de la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades físico - recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración, tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio acerca de la utilización del tiempo libre y las actividades físico-recreativas en los adolescentes (13 a 15 años) utilizándose varios instrumentos, descriptivo pues va investigando las causas del objeto de investigación y estudia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un plan de actividades físico - recreativas.

2.3 Beneficios en la práctica de las actividades físico-recreativas en el tiempo libre.

- Una vida activa en la infancia influye directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta (C. Koop, 1999).
- Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor. Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de hipertensión coronaria, enfermedades del corazón, cáncer de colon y depresiones. (C. Koop, 1999)

- La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente mediante el aumento excesivo de peso, o directamente por factor de riesgo independiente. (Bar, OR, 1994).
- La fuerza de los músculos y los huesos, la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la coordinación motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar las tareas cotidianas.
- La actividad física de tiempo libre puede enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales.
- Está demostrado que la actividad tiene efectos positivos contra las depresiones, favoreciendo la autoestima y el desarrollo de algunas capacidades cognitivas.
- Regeneración del gasto de fuerza mediante una recreación activa.
- Compensación del déficit de movimientos (falta de actividad muscular dinámica), en el desarrollo normal de la vida.
- Optimización de las funciones físicas fundamentales, es decir, aumento del nivel de rendimiento físico.
- Perfeccionamiento de las capacidades coordinativas y de las habilidades físico – motoras.
- Fomento de las relaciones sociales.
- Ampliación de los niveles de comunicación y del campo del contacto social.
- Contacto social alegre en las experiencias colectivas.
- Regulación y orientación de la conducta.
- El auto desarrollo y aporte de carácter.

2.4 Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).

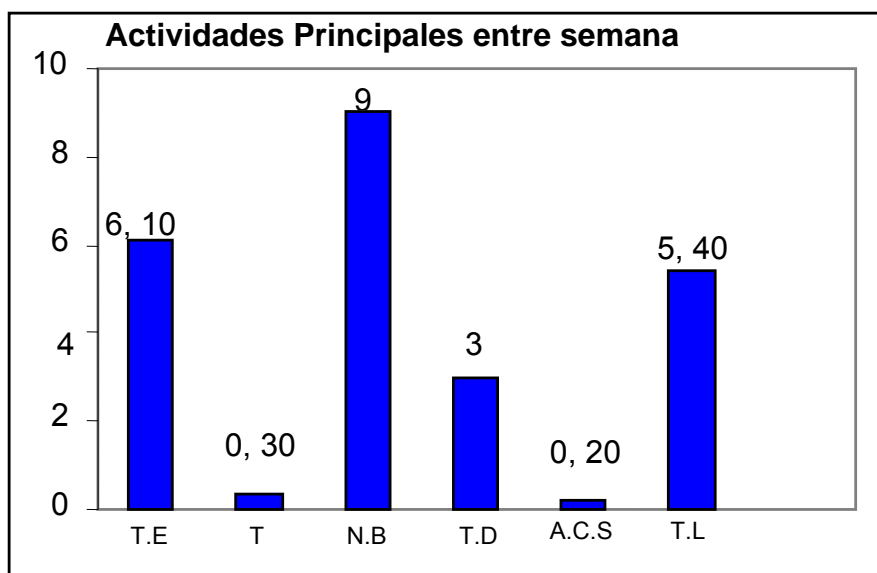
Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autoregistro de actividades a la muestra seleccionada (40 adolescentes), se constató que el tiempos promedio de días entre semanas que dedican a las actividades principales son: actividades de trabajo estudio 6 horas 10 minutos, transportación 0:30 minutos, de necesidades biofisiológicas utilizan 9:00 horas, tareas domésticas 3:00, actividades de compromiso social 0.20, y destinan el tiempo libre de 5:40 horas.

Por lo que se puede decir que los adolescentes de la muestra de la circunscripción # 24 presentan un bajo promedio de tiempo dedicado a profundizar en el estudio por lo que invierten este tiempo en actividades ilícitas tales como: alcoholismo y mala conducta social en la cuadra. La transportación, influye en la cercanía relativa de los centros de estudio o trabajo a los lugares de vivienda. Las necesidades biofisiológicas son las de mayor promedio porque se pasan el mayor tiempo en la calle, lo que también incide en el tiempo dedicado a las tareas domésticas. En cuanto a las actividades de compromiso social, el tiempo dedicado a ellas es poco, lo que refleja la falta de obligaciones y responsabilidades sociales.

Tabla # 1 Autoregistro de las actividades principales entre semana de los adolescentes de 13 a 15 años del Consejo Popular Bahía Oeste.

Muestra	Actividades Principales entre Semana	Tiempo Promedio Hora - minutos
40	Trabajo o Estudio	6:10
	Transportación	0:30
	Necesidades Biofisiológicas	9:00
	Tareas Domésticas	3.00
	Actividades de Compromiso Social	0.20
	Tiempo Libre	5.40
	Total	24:00

Gráfico #1 Sobre las actividades principales entre semana de los adolescentes de 13 a 15 años del Consejo Popular Bahía Oeste.

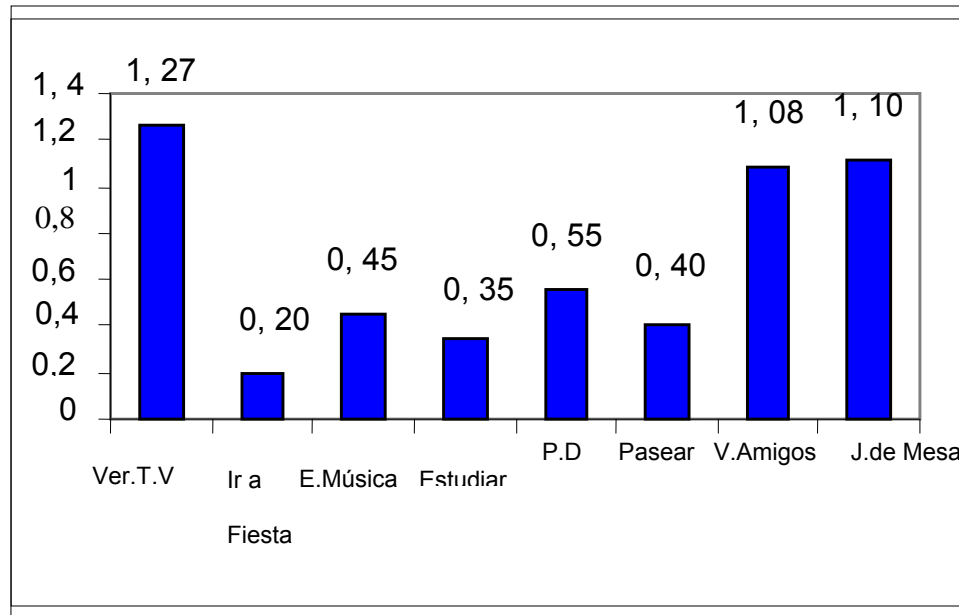


Leyenda: T.E Trabajo o Estudio
T Transportación
N.B Necesidades Biofisiológicas
T.D Tareas Domésticas
A.C.S Actividades de Compromiso Social
T.L Tiempo Libre

Tabla # 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste. (Según resultados autoregistro de actividades).

Muestra	Actividades de tiempo libre	Tiempo promedio
40	Ver Televisión	1.27
	Ir a fiestas	0.20
	Escuchar música	0.45
	Estudiar	0.35
	Practicar deportes	0.55
	Pasear	0.40
	Visitar amigos	1.08
	Juegos de mesa	1.10
	Total	5.40

Gráfico #2 Sobre las Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre de los adolescentes de 13 a 15 años de la Circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste. (Según resultados del autoregistro de actividades).



Como se expresa en la Tabla y gráfico 2 las principales actividades realizadas en Tiempo Libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la circunscripción 24 del Consejo Popular Bahía Oeste realizado en (5 horas y 40 minutos) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1 hora .27 minutos , jugar de mesa (dominó)promedio de 1hora 10 minutos , visitar amigos 1hora 08 minutos y , las demás actividades como son practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 20 y 55 minutos, demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

2.5 Análisis de los resultados de los estudios exploratorios adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste.

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos en la investigación se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que cuentan, instalaciones, medios que se disponen para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de estudio.

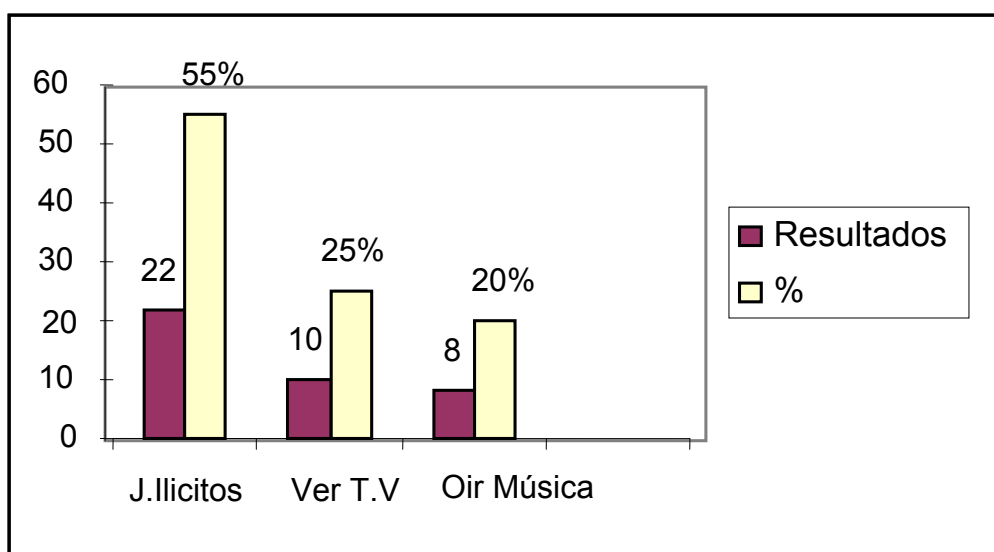
Resultados de la aplicación de la observación a los adolescentes (13 a 15 años) de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste. (Anexo 1)

En el período de diciembre del año 2007 a enero 2008 fueron realizadas 8 observaciones a la comunidad (Anexo 1) en el primer aspecto relacionado con las actividades que realizan los adolescentes para utilizar el tiempo libre al concluir sus actividades docentes arrojó que de un total de 40 adolescentes , 22 lo dedican a juegos ilícitos tales como :pelea de gallos, juego de dominó por dinero, el baloncesto por alcohol para el 55%, 10 ven la TV para un 25% y 8 escuchan música que representa el 20 %.

Tabla # 3 Actividades variadas que realizan los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste al concluir sus actividades docentes.

Cantidad	Aspectos	Resultados	%
40	juegos ilícitos	22	55
	ver la TV	10	25
	escuchan música	8	20

Gráfico #3 Sobre las actividades que realizan los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste al concluir sus actividades docentes



En el segundo que están relacionados con las áreas destinadas a la práctica de actividades físico - recreativas y las condiciones que poseen las mismas, se observó que existe un gimnasio rústico el cual no tiene las condiciones idóneas para la práctica de las actividades recreativas, una cancha de Baloncesto en el combinado enclavado en la Comunidad, y un Gimnasio de judo al cual no tiene acceso la población, pues asisten los niños con una edad de 10 a 12 años fundamentalmente y la academia de ajedrez.

Haciendo una valoración del tercer aspecto relacionado con las condiciones de estas instalaciones se constató que el Gimnasio de judo se evalúa de regular ya que el mismo presenta problemas con el colchón, no tiene agua, el gimnasio no tiene las condiciones creadas para otras actividades que no sean la de los niños de 6 a 11 años. Instalaciones con condiciones para la práctica de estas actividades físicas es el terreno de Baloncesto el cual posee todas las medidas oficiales y los tableros en condiciones óptimas, situado en la escuela y la academia de ajedrez.

Tabla # 4 Sobre las áreas destinadas de la muestra a la práctica de actividades físico- recreativas y condiciones en que se encuentran.

Instalaciones	Número	Condiciones
Terreno de Baloncesto	1	B
Gimnasio de judo	1	R
Gimnasio Rústico	1	M
Academia de ajedrez	1	B
Total	4	

En cuanto al cuarto aspecto relacionado con los medios para el disfrute de las actividades para la utilización del Tiempo Libre el total de adolescentes (40) construyen sus medios. Ejemplos, aro de Baloncesto rústico con materiales que se encuentran y vallitas de fútbol.

Tabla # 5 Sobre los medios con que cuenta la muestra tomada para el disfrute de las actividades y la utilización del tiempo libre.

Cantidad	Medios
40	Aro de baloncesto rústicos
	Vallitas de fútbol

En el aspecto cinco, relacionado con los tipos de actividades pasivas y activas que realiza se observó que dentro de las actividades pasivas están el Juego de Dominó, parchi y dentro de las actividades activas se encuentran: criar palomas, practicar juegos ilícitos, observándose que todas son realizadas de forma espontánea.

Valorando los resultados de la observación se constata que los adolescentes al concluir las actividades docentes las actividades que más realizan son los juegos ilícitos, ver televisión y escuchar música no teniendo áreas, ni medios, para la práctica de estas actividades tanto activas como pasivas son de forma espontánea.

Los resultados arrojados en la observación realizada corroboran los criterios planteados por Aldo Pérez (2002) cuando plantea que el Tiempo Libre ayuda a la formación de los adolescentes a través de actividades culturales, físicas, ideológicas, colectivistas asimilando rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones de los factores implicados, contribuyendo también a largo plazo para la formación de la personalidad.

Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción #24 del Consejo Bahía Oeste (Anexo 2)

Se realizó una encuesta a los 40 adolescentes (13 a 15 años) del Consejo Bahía Oeste con el objetivo de determinar su opinión sobre la utilización del tiempo libre, sus inquietudes y sus necesidades.

La primera pregunta estuvo relacionada con el empleo del tiempo libre y arrojó que de los 40 solo 7 lo emplean en oír música, para un 17%, 13 lo utilizan en juegos de mesa para un 32%, 11 disponen de su tiempo libre en visitar amigos para un 27%, y 9 lo dedican a ver TV que representa el 22% respectivamente, no refieren criterios en practicar deportes.

Tabla #6 Sobre el empleo del tiempo libre adolescentes (13 a 15 años) de la circunscripción # 24 del Consejo Bahía Oeste.

Encuestados	Empleo del Tiempo Libre	Resultados	%
40	oír música	7	17
	juegos de mesa	13	32
	visitar amigos	11	27
	ver TV	9	22

La segunda pregunta se refiere a la realización de actividades físico - recreativas de los 40 encuestados, 22 plantean que nunca realizan actividades físico - recreativas para un 55%, 12 plantean que las realizan a veces para un 30%, 6 plantean que mensual para un 15 %.

Tabla # 7 Sobre las Actividades físico-recreativas realizadas en los adolescentes (13 a 15 años) de la circunscripción # 24 del Consejo Bahía Oeste.

Encuestados	Realizan Actividades físico- Recreativas	Resultados	%
40	Nunca	22	55
	A veces	12	30
	Mensual	6	15

La 3era pregunta está orientada hacia si ellos practican actividades físico- recreativas planificadas en su comunidad donde 35 plantearon que no para un 87 % y 5 plantearon que si para un 12%

Tabla #8 Práctica de actividades físico- recreativas planificadas en la Comunidad a la muestra tomada.

Encuestados	Planifican	Resultados	%
40	No	35	87
	Si	5	12

La cuarta pregunta esta relacionada con las características de las actividades de los adolescentes lo que arrojó que del total de 40, 25 plantearon que son de simple diversión para un 62 %, juego de mesa (dominó) 15 para un 37 %.

Tabla #9 Sobre las Caracterización de las actividades que realizan los adolescentes 13 a 15 años de la Circunscripción # 24 del consejo Bahía Oeste.

Encuestados	Características de estas actividades	Resultados	%
40	Simple diversión Música -Baile	25	62
	Juego de dominó	15	37

La quinta pregunta se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 40 encuestados 18 manifestaron los torneos deportivos para un 45% teniendo mayor incidencia, 12 prefieren los festivales recreativos para un 30%, 10 por los juegos tradicionales, 25%.

Tabla #10 Sobre las actividades físico - recreativas que prefieren los adolescentes 13 a 15 años de la Circunscripción #24 del consejo Bahía Oeste.

Encuestados	Actividades que prefieren	Resultados	%
40	Torneos Deportivos	18	45
	Festivales Recreativos	12	30
	Juegos Tradicionales	10	25

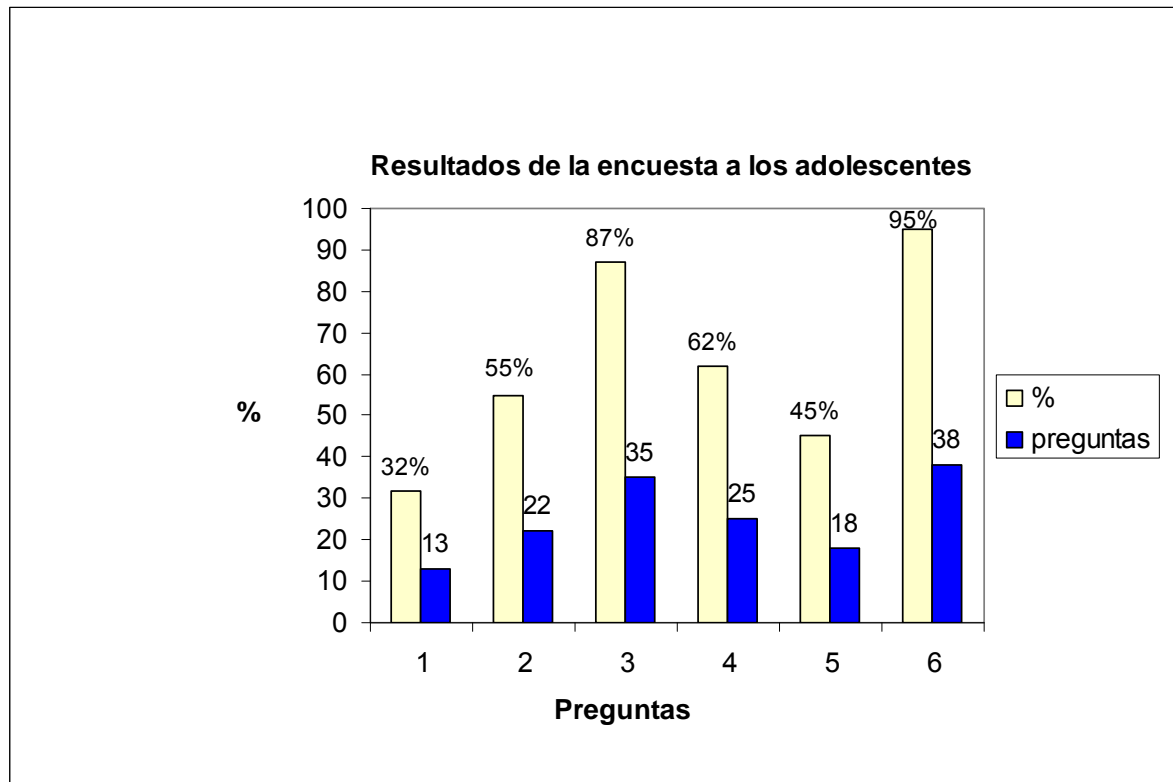
La 6ta pregunta se refiere a si les gustaría poner en práctica estas actividades físicas recreativas. De 40 encuestados 38 plantearon que si para un 95% y 2 que no, es decir un 5%.

Tabla # 11 Sobre la puesta en práctica de las actividades físico-recreativas del Consejo Bahía Oeste

Encuestados	Gustaría poner en práctica estas actividades		
40	Sí	38	95%
	No	2	5%

Valorando los resultados de la encuesta se constata que los adolescentes emplean su tiempo libre en oír música, Juego de mesa, visitar amigos y el 62% de los 40

encuestados no realizan actividades físicas recreativas, ni planificadas, siendo estas de simple diversión, teniendo como las preferidas los torneos deportivos, recreativos, Juegos tradicionales.



LEYENDA

- 1- Relacionada con el empleo del tiempo libre 13 lo emplean en juegos de mesa para un 32%
- 2- Se refiere a la realización de actividades recreativas 22 plantean que nunca realizan actividades recreativas para un 55%.
- 3- Está orientada hacia si ellos practican actividades recreativas planificadas en su comunidad donde 35 plantearon que no para un 87 %
- 4- Relacionada con las características de las actividades de los adolescentes, 25 plantearon que son de simple diversión para un 62 %
- 5- Se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, 18 manifestaron los torneos deportivos para un 45%.
- 6- Se refiere a si les gustaría poner en práctica estas actividades físicas recreativas 38 plantearon que si para un 95%

Resultados de la entrevista aplicada a factores implicados. (Anexo 3)

Se realizó con el objetivo de analizar la situación actual de los adolescentes (13 a 15 años) sobre la utilización del tiempo libre en la circunscripción #24 del Consejo Popular Bahía Oeste.

La primera pregunta está relacionada sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes se planteó que la mayoría de estos emplean el tiempo libre en actividades de grupo, ejemplificando los juego ilícitos, manifestaciones incorrectas y tienen un comportamiento en ocasiones no adecuados que atenta contra la disciplina de la comunidad.

La segunda pregunta se refiere a que si las actividades que realizan en su tiempo libre son de carácter recreativo para los adolescentes de 13 a 15 años. Puntualizaron que los adolescentes tienen muy pocas opciones recreativas incidiendo los juegos de dominó que en ocasiones tienen carácter ilícito.

La tercera pregunta se refiere al comportamiento de los adolescentes de la muestra durante la utilización del tiempo libre, planteando los factores implicados que el comportamiento de los mismos durante la utilización del tiempo libre es desfavorable incidiendo en la conducta descompuesta y manifestando hábitos incorrectos.

La pregunta cuatro está relacionada con las actividades preventivas realizadas por los factores implicados para mejorar la utilización del tiempo libre, se planteó que se realizan actividades como conversatorios, charlas educativas, visitas a los familiares y seguimiento a los adolescentes que presentan comportamientos inadecuados.

La quinta pregunta se refiere si los factores implicados conocen la existencia de algún plan de actividades físico - recreativas en su comunidad para la utilización del libre en los adolescentes, planteando que no tiene conocimiento de que ese plan se lleva a cabo en la comunidad por lo que manifiesta que se ha insistido con los factores que tienen incidencia en el desarrollo de la comunidad para confeccionar un grupo de iniciativas donde los adolescentes de 13 a 15 años tengan adecuadamente en que emplear su tiempo libre.

Haciendo mención a la sexta pregunta relacionada con las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas - recreativas de la Circunscripción, se pudo escuchar verbalmente que las que más inciden son las siguientes:

-El poco seguimiento de las familias a estos adolescentes.

-Manifestaciones de vicios (bebidas alcohólicas, fumar, juegos prohibidos que se evidencian en ocasiones con los padres.

Principios a considerar para la propuesta de las técnicas participativas.

- 1 Principio del carácter educativo
- 2 Principio de carácter sistemático, científico e ideológico.
- 3 Principio de la unidad entre conciencia y actividad.

Principio del carácter educativo: sirvió de guía para el cumplimiento de pasos esenciales que permitieran dotar a la muestra de la investigación de conocimientos necesarios respecto a la utilización del tiempo libre a través de las técnicas participativas con un carácter educativo, dirigidas a la transformación de los sentimientos de los adolescentes, condujo a fomentar valores durante la realización de las actividades físico - recreativas como la responsabilidad, la honestidad y el amor al deporte.

Principio de carácter sistemático, científico e ideológico: Este principio se manifiesta en la aplicación sistemática de las técnicas participativas propuestas, con una fundamentación científica donde se utilicen de forma apropiada los conocimientos más actuales.

Principio de la unidad entre conciencia y actividad: Este principio posibilita que a través de la aplicación de técnicas participativas a los adolescentes de 13 a 15 años de la Circunscripción #24 concienticen: cómo, por qué y para qué la necesidad de practicar actividades físico - recreativas para utilizar el tiempo libre de una forma.

2.6 Propuesta del plan de actividades físico recreativas para la utilización del tiempo libre de los adolescentes.

Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integradas las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

Mediante el plan de actividades físico - recreativas podemos analizar la creatividad.

1. Reflexionar.
2. Divertirse.
3. Aumentar el número de amistades.
4. Comprometerse colectivamente.

El plan cumple con su alcance educativo, permitiendo crear hábitos de sano esparcimiento, mejorar condiciones físicas, sociales y mentales, desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo.

En él participan los adolescentes de la muestra, y lo hacen acompañados de sus amigos y familiares en las diferentes actividades.

Además mediante las diferentes actividades físico- recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favorece su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Las actividades físico- recreativas en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes se debe presentar la recreación como una alternativa en la adaptación

población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito psicológico y social

2.7 Diseño del plan de actividades físico - recreativas:

La planificación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

El plan de actividades físico - recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los cinco enfoques siguientes, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

1. **Enfoque tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado.

Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

2. **Enfoque de actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

3. **Enfoque de opinión y deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o entrevistas, se obtienen datos sobre las actividades físico - recreativas que éstos deseen realizar.

4. **Enfoque autoritario:** Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan cuentan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan con actividades uniformes dentro de un marco sumamente limitado.

5. **Enfoque socio - político:** Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del plan de actividades físicas recreativas, este debe contener todas las áreas de expresión para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Clasificación del plan de actividades físicas recreativas

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. Según la temporalidad, pueden ser:

- _ Plan quincenal
- _ Plan anual (calendario)
- _ Plan trimestral (temporada)
- _ Plan mensual
- _ Plan semanal
- _ Plan de sesión

b. Según la edad de los participantes

- Plan infantil
- Plan adolescente
- Plan juvenil
- Plan de adultos
- Plan para ancianos o tercera edad

c. Según su utilización

- _ Plan de uso único
- _ Plan de uso constante.

2.8 Instrumentación del Plan

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el

contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

Población

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

Contenido

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

Plan Recursos

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

Metodología

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

Objetivos

- Generales
- Específicos

_Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

_ Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características que se tuvieron en cuenta para la confección del plan de actividades físico - recreativas son las siguientes:

Equilibrio

Entre las diferentes actividades: El plan ofrece en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música y deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescentes (13 a 15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

Flexibilidad

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales por lo que no constituyen un dormán.

Se hace énfasis en que un elemento de primer orden en el proceso del plan de actividades físico - recreativas es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en el país.

Todo plan es sometido a un ciclo de vida que todo promotor debe identificar perfectamente bien, y que se describe a continuación:

a. Introducción. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el plan. Un error es desesperarse y cancelar el plan. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas,

pudiéndose emplear carteles, volantes, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el plan de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

b. Despegue: Aquí el plan empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca. La existencia del plan de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

c. Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al plan, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del plan un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el plan, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

d. Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el plan de recreación, algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

e. Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

_ El plan de recreación puede terminarse.

_ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.

_ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales:

la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Nombre del Plan: Por una Adolescencia Feliz.

Introducción: La implementación del plan de actividades físico - recreativas se hace con el propósito de utilizar el tiempo libre de los adolescentes del poblado el sitio de las edades objeto de análisis, logrando con esto la inserción en actividades de carácter social de participación masiva, favoreciendo además a la cultura comunitaria.

Objetivo General: Fomentar una cultura comunitaria a través de un plan de actividades físico- recreativas, donde los adolescentes de 13 a 15 años gocen y disfruten de las mismas encaminadas a elevar el autoestima.

Objetivos específicos: Establecer de manera directa en cada una de las actividades que se programen un vinculo socialmente útil rescatando los valores como laboriosidad, honestidad, colectivismo y compañerismo.

Generalidades del plan: El plan consiste en poner en función un grupo de actividades físico - recreativas de carácter sano donde la población adolescente disfrute de las ofertas recreativa, partiendo de los gustos y preferencias de los mismos, no se excluye de la participación del plan ningún sexo por el contrario se busca la mayor incorporación a estas actividades que se programan.

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Torneos deportivos - baloncesto - fútbol con vallas	Circuns	X	X		Mensual
2	Festivales deportivos recreativos -ludoteca -juegos predeportivos		X	X		Mensual

3	Maratón Popular	Circuns	x			Mensual
4	Festivales de juegos tradicionales -carreras de relevo -tracción de la soga -carreras en zancos -carreras en sacos	Circuns	x	x		Mensual
5	Juegos de mesa -juegos de ajedrez entre circunscripciones -juegos de damas entre circunscripciones -juegos de parchis	Circuns	X	X		Quincenal
6	Actividad Culturales Música Grabada Imitación de artistas Karaoke bailables (en parejas y en ruedas de casino)	Circuns			X	
7	Excursiones -playa -museo -Lugares históricos	Lugares Seleccio- nados	X			Quincenal
8	Encuentros deportivos. -béisbol	terreno	X			Quincenal

	-voleibol		X			
--	-----------	--	---	--	--	--

➤ EXPLICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

• Torneos de baloncesto

Objetivo: Lograr la participación de los adolescente de 13 a 15 años de manera masiva a través de la práctica sistemática en las actividades físico - recreativas.

Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, el coordinador de la actividad organizará los equipos por afinidad (tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones.

Reglas: no se permite acciones violentas, el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canastas.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Implicados: Área de deporte de la escuela primaria

Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

• Fútbol con vallas

Objetivo: Familiarizar de forma sistemática a la práctica de este deporte, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes aprendidos en sus escuelas.

Desarrollo de la actividad: La comunidad no cuenta con instalaciones oficiales para organizar estos juegos, por lo que el mismo se jugará con áreas reducidas de la siguiente forma: el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes teniendo en cuenta el número de equipos, se realizará un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Se jugará con vallitas, con una separación de cinco pasos entra valla, se confeccionarán equipos de cuatro jugadores, resultará ganador el equipo que primero marque un gol.

Reglas: Se jugará a un gol.

No se debe realizar traspie de manera intencionada.

El límite del terreno será de 15 por 20 mts

Materiales: cal, balones, vallitas

Implicados: combinado deportivo

Dirección Municipal de Deportes

- **Actividad festivales deportivos recreativos**

Objetivo: Brindar oportunidades a los adolescentes para interactuar de forma sana y alegre, con la familia, vecindario y la comunidad en general, propiciando el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales.

Desarrollo de la actividad: Esta actividad se incluye en la propuesta por estar considerada como una de las más completas e importantes de la recreación física, ya que presuponen la realización de una gran variedad de actividades recreativas, que pueden responder a diferentes intereses y preferencias, con la utilización de un espacio y un tiempo, relativamente pequeños. Por ello, su realización, en la que se concibe la participación de todos los grupos etáreos, propicia la interacción de los adolescentes motivo de estudio con los demás integrantes de la comunidad, en los que se incluye la familia.

Estos festivales serán realizados el primer fin de semana de cada mes, preferiblemente el domingo, en el horario de la mañana y su duración no excederá las dos horas treinta minutos. El lugar escogido es el parque Martí por estar ubicado en el centro del Consejo Popular, además de reunir otras condiciones propicias relacionadas con el espacio y la distribución de las áreas; pero no se descarta la rotación de otras zonas ubicadas dentro del Consejo Popular que reúnan las condiciones necesarias.

En su organización se ha previsto la oferta de diferentes actividades y competencias recreativas en dos áreas participativas que funcionarán simultáneamente, tal y como se describe a continuación:

Área No. 1- servicio móvil de ludoteca pública

Dominó de 55 fichas, Damas de 64 casillas, Ajedrez, Parchís.

Área No.2- juegos predeportivos.

Conducción del balón, drible entre obstáculos, tiro al aro, otras baterías de “A Jugar” (se conformarán equipos con todos los que quieran participar), boxeo a ciegas.

- **Maratón popular**

Objetivo: Vincular la práctica de actividad física con el conocimiento por parte de los adolescentes de las principales hechos históricos de la patria.

Desarrollo de la actividad: Para el desarrollo de esta actividad se trasladarán a los adolescentes hacia las instalaciones que servirán de marco al mismo, por el camino se les comentará sobre las principales hechos acontecidos en ese mes. Será necesario llevar personal médico y capacitado en caso de que ocurra algún accidente.

- **Actividad festivas de juegos tradicionales**

Objetivo: Mantener activos aquellos juegos de preferencias de los adolescentes en esta comunidad como son: carreras de relevo, quimbumbia, tracción de la soga, carreras en zancos, carreras en sacos.

Desarrollo de la actividad: Para realizar estos juegos se reunirán a los adolescentes por juegos de preferencia poniendo al frente de cada juego a un responsable el cual será el encargado de velar por la correcta realización de los mismos. Será responsabilidad del compañero que esté al frente de cada juego de situar las reglas del mismo.

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, zancos.

Implicados: organizaciones de masas

Comité gestor de actividades

- **Actividad Juegos de mesa**

Objetivo: Incorporar a los adolescentes de manera educativa al juego limpio así como desarrollar habilidades que les permitan un mejor desenvolvimiento en su vida como estudiantes y personas correctas de nuestra sociedad.

Desarrollo de la actividad: Estas se desarrollaran en lugares idóneos y donde prime un ambiente sano y saludable, se participara en los siguientes juegos dama española, dama polonesa, parchis, antes de comenzar las actividades se explicaran todas las reglas. Esta oferta se realizará de forma sistemática en las áreas recreativas comunitaria que atiende cada promotor en el Consejo Popular.

Simultáneas de ajedrez.

Objetivos: Lograr que los adolescentes dominen los aspectos básicos del juego del ajedrez, así como su historia en el mundo y en nuestro país.

Desarrollo de la actividad: Esta se desarrollara en el parque Martí con una frecuencia trimestral, en horarios de la mañana, las simultaneas las desarrollaran adolescentes que dominen este deporte, así como figuras de este deporte en la localidad o de otros lugares que se inviten, las tablas pondrán ser convenidas entre los jugadores si estos lo desean se jugará una partida por participantes, teniendo en cuenta la importancia del ajedrez en Cuba esta será una actividad priorizada en nuestro propuesta.

- **Actividades Culturales**

Objetivo: Conmemorar fecha señaladas, acontecimientos históricos, buscando la mayor participación de los adolescentes y de esta forma contribuir a la formación de valores como son: la voluntad, el colectivismo, patriotismo y responsabilidad etc.

Desarrollo de la actividad: Se realizará fundamentalmente a primeras horas de la tarde, la misma se realizará con la música del momento, nos ayuda con la participación de la mayoría de los adolescentes que estén en el lugar ya que los distrae y los relaja, alejándolos de los juegos ilícitos, ingerir bebidas alcohólicas, mal comportamiento en la

zona etc. Se puede aprovechar la actividad para realizar algunos juegos participativos y así amenizar aún más la actividad.

Reglas: El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

Tarea: música grabada, Imitación de artistas, Karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino)

Recursos: Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, cacetes

Implicados: Organizaciones de masas

Comisiones de trabajo

▪ **Excursiones**

Objetivo: Distraer y utilizar el tiempo libre de manera profiláctica, logrando una cultura integral.

Desarrollo de la actividad: Esta se organiza de manera que toda la población adolescente participe de manera entusiasta en las actividades y con el propósito de lograr la cohesión entre los diferentes grupos de la comunidad, el coordinador los llevará a la playa y hará uso del cuidado del medio ambiente donde les dará la posibilidad de ver cómo cada uno de ellos contribuye al cuidado del medio ambiente.

Reglas: El reglamento de estas actividades se limitará a lo que está establecido para este tipo de modalidad.

▪ **Encuentros deportivos**

Juegos de Voleibol.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes aprendidos en sus escuelas.

Desarrollo de la actividad: La comunidad no cuenta con instalaciones oficiales para organizar estos juegos, por lo que el mismo se jugará con áreas reducidas de la siguiente forma, el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes, teniendo en cuenta el número de equipos se realizará un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Se realizarán equipos de dos a tres jugadores teniendo en cuenta el marcaje del terreno, resultará

ganador el equipo que primero gane tres sets de 15 puntos, se pueden realizar variaciones en la cantidad de puntos para ganar un set y en la cantidad de sets según la cantidad de equipos que participen. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de los deportes en cuestión.

Juegos de béisbol

Objetivo: Satisfacer las necesidades de movimiento y gusto de los adolescentes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes.

Desarrollo de la actividad: Al no contar la comunidad con instalaciones oficiales para organizar estos torneos, se jugarán con áreas reducidas de la siguiente forma : El béisbol, se jugará al cuatro esquina, al cuadro y el taco:El **cuatro esquina** es bateando con la mano y el recorrido de las bases se realiza caminando, el ganador será el que tenga más carrera al concluir el quinto inings, **al cuadro** se coloca un cuadrado en una zona determinada y si la pelota al ser lanzada cae en el mismo sin que el bateador haga contacto con la pelota es out se jugará a tres inings resultando ganador el equipo que más carrera tenga al finalizar el mismo y **el taco** es lanzando un objeto más pequeño que la pelota el cual debe ser bateado por el bateador de lo contrario será out. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de deporte en cuestión.

Control del plan de actividades físico - recreativas.

El control del plan de actividades físico - recreativas permite determinar el impacto del mismo sobre los adolescentes de 13 a 15 años a los cuales se les aplicará el mismo.

El control que proponemos consta de:

- Encuestas y observación de satisfacción a los adolescentes de 13 a 15 años.
- Entrevistas a los factores implicados.
- Visitas evaluativas del metodólogo municipal de recreación.

Conclusiones Parciales del Capítulo #2

1- Se utilizaron diferentes instrumentos y métodos de investigación científico teóricos, los cuales permitieron investigar sobre el objeto de estudio, así como los resultados de los instrumentos aplicados.

2-Se caracterizó a la comunidad objeto de estudio, los adolescentes en las edades comprendidas entre 13 a 15 años del Consejo Popular Bahía Oeste del municipio Bahía Honda.

Conclusiones

1. Del análisis derivado de los diversos documentos y fuentes bibliográficas consultadas, se constata la gran connotación y atención hacia el tiempo libre y su utilización a través de actividades físico - recreativas, especialmente las de carácter formativo, constituyendo indispensable la canalización de necesidades, intereses, gustos y preferencias.
2. El diagnóstico del estado actual del Consejo Popular Bahía Oeste arroja que los adolescentes de 13 a 15 años de la circunscripción # 24 del municipio Bahía Honda, poseen un espacio considerable de tiempo libre (5 horas y 40' como promedio, los días entre semana), que no es ocupado, además la oferta recreativa existente es limitada y poco variada, lo cual incide directamente en la poca y no satisfacción de estos en las actividades realizadas.
3. Se elaboró un plan de actividades físico - recreativas que contribuye a la utilización del tiempo libre sobre la base de la flexibilidad y variedad, se realizó a partir de sus gustos y preferencias y tiene en su estructura objetivos generales, específicos y actividades a realizar.

Recomendaciones

1. Propagandizar el plan de actividades físico -recreativas para los adolescentes de las demás circunscripciones del Consejo Popular Bahía Oeste para su generalización.
2. Aprobar el plan de actividades físico - recreativas y dar seguimiento con todas las sugerencias e indicaciones metodológicas al respecto e incorporar a todos los factores comunitarios en función para que este plan se perfeccione y se haga sentir su efectividad.

Referencia Bibliográfica

- 1-Ramonee, Ignacio. (2007) .100 Horas con Fidel. Ciudad de la Habana Editora Política .143 p.
- 2-Caballero Riva Coba María Teresa (1995) comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires 235 p.
- 3-Martínez del Castillo, j. (1986). “actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades , nuevas políticas” En Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC. Editorial Paidó Tribo 256p.
- 4- Barriéntos, julio, Giovanni (2005) y otros autores Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005. 194p.
- 5- Dumazedier, J. (1971). Recreación, realidades del ocio e ideologías.En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontenelle. Editorial Raduga 188p.
- 6- Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Editorial. Kapeluz, Buenos Aires.375p.
- 7-Pérez Sánchez, Aldo. (2005). Recreacion. Fundamentos teóricos metodológicos Capitulo I. Editorial Pueblo y Educación 165p.
- 8- Pudras, MV. (1988) Teoría Pedagógica de la actividad física. Madrid, Gymnos. Ediciones Rialp 5 p.
- 9- Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico". Editorial Científico-Técnica 312p.
- 10- Hernández Vázquez, M. y Gallardo I. (1994). “Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas.” En Apuntes de Educación Física. 37: Barcelona. INEFC.

Editorial Científico-Técnica 58 - 67p.

- 11- Moreira, R (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba. Editorial Pueblo y Educación 170p.
- 12- Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC. Editorial Científico-Técnica 98-112p.
- 13- Pastor Pradillo, j. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de Julio de 1979). Editorial Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81 p.
- 14-Sánchez Acosta Maria E y Matilde Gonzáles García (2004) psicología general del desarrollo .Editorial deportes .117p.
- 15- Arias Herrera, H. La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial pueblo y Educación, 1995. --134p.
- 16- Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Editorial. Paídos, Buenos Aires.124p.
- 17- Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Editorial. Kopeluz, Buenos Aires.112p.

BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez de Zayas, C.M. (1994) La escuela de excelencia. La Habana. Cuba. Editorial Academia.
2. Andrade de Melo. V. y de Drummond, E., Introducción al ocio. Editora Menole Ltda., Barueri Brasil, 2003.
3. Avendaño, R. M. Una Escuela Diferente.-- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.
4. Barriéntos, julio, Giovanni (2005) Propuesta de Programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y Barrios Urbanos Marginales del Departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.
5. Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.
6. Bermúdez Serguera, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje Rogelio. Editorial Pueblo y Educación.
7. Betancourt Morejón J. Pensar y Crear. Educar para el Cambio.-- La Habana: Editorial Academia, 1997.
8. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México. Editorial deporte.
9. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Editorial .Trillas , México.

10. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad.
Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
11. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de
Recreación". Barcelona. Editorial Paidó Tribo.
12. Caivano, F. (1987) El ocio .En Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de
Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, Editorial Paidó Tribo.PP.373-389.
13. Casals, Nora, 2000. La recreación y sus efectos en espacios pertúrbanos. Editorial
deporte.
14. Caride, J., Paradigmas Teóricos en la Animación Sociocultural. En Trilla, J.
(Coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos.
Editorial Ariel S.A., Barcelona, 1997. Págs. 41 – 60.
- 15 .Cervantes, j. I. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed.
Mungía y Hnos, México. - Recursos Técnicas -Operativos para la
administración de Programas, CONADE, Editorial México, 1989.
16. CITMA. [Proyecto](#) de Trabajo Comunitario Integrado. -- La Habana, 1996.
17. Cuétara López, R Didáctica de los Estudios Locales/ [Ramón](#) Cuétara
López, Pedro Hernández Herrera. -- La Habana: [Pedagogía](#) '99.
18. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Editorial.
Universidad de Deusto
19. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de Recreación. Editorial. stadium. Buenos Aires.
20. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Editorial.
Gráfica Omeba. Buenos Aires.
22. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Editorial. Alianza. Madrid.

23. Direccion Nacional Recreación del inder: “documentos rectores de la Recreación física en cuba” (la habana, cuba, años 2000-2003). Editorial deporte.
24. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Editorial. Estela Barcelona. (1975). Sociología empírica del ocio. Editorial. Nacional. Madrid.
25. Dumazedier,J. (1988) Révolution culturelle du temps libre. París: Méridiens Klincksieck. Editorial Raduga.
26. Educación Superior, Colectivo de autores: “Temáticas gerenciales cubanas” (Ciudad de La Habana, Cuba, año 1999). Editorial Pueblo y Educación.
27. Fuentes, Núñez, R. 2001. Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
28. Gabuelsen, A. y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Editorial. Troquel, Buenos Aire.
29. García Ferrando, M. (1995). Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de asuntos sociales. Instituto de La juventud. Editorial Raduga.
30. García Montes, M. E. (1996). “Planificación de actividades para el recreo y el ocio” (apuntes de la asignatura). Granada. Editorial científico técnico.
31. García, M., Hernández, A. y Santana, o. (1982) “Los estudios Del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones”. En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La Habana.
32. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Editorial. Popular.
33. Harry. A. Overtrut (1966) “Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas”. Madrid. Librerías deportivas

34. Hernández Mendoza, A. (2000). Psicosociología de la evaluación de Programas de Actividad Física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (ARG). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 Diciembre 2002).
35. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Editorial. Emece, Buenos Aires.
36. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>
<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires - Año 7 - Nº 37 – Junio de 2001.
37. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial. Nacional, Madrid.
38. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Editorial. México Sport, Montevideo.
39. Martí Pérez, José: "La Edad de oro" (La Habana, Cuba, año 1999). Editorial Pueblo y Educación.
40. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Editorial Inefc.
41. Martínez Gómez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas. Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz. Editorial Inefc.
42. Marx, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política".Editora Política, La Habana.
43. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de Deportes y Recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de Mayo. Editorial Pueblo y Educación.
44. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Editorial. Vnestorjizdat, Moscú.
45. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial. Nacional, Madrid.

46. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela Departamento. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño. Editorial Pueblo y Educación.
47. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española. Editorial Pueblo y Educación.
48. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
49. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia. Editorial Científico-Técnica.
50. Papis, O. 1999. el deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero 2003).
51. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué? Barcelona: Humanitas. Editorial Científico-Técnica.
52. Pérez, G. (1988). El ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, Editorial Científico-Técnica.6-9.
53. Pérez Rodríguez, Gastón y col. (1996). Metodología de la investigación educacional. Primera Parte. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
54. Pérez Sánchez, Aldo (2002). tiempo. tiempo libre y recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo individual. en V congreso de Latinoamérica de tiempo libre y recreación. Editorial Científico-Técnica.
55. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
56. Pieron m. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos. Editorial Pueblo y Educación.

57. Ponce de León, A. (2000). La educación para el ocio en personas mayores. Revista de pedagogía social nº 4. Universidad de Murcia. (En prensa)
58. Proveyere Cervantes, C. Selección de Lecturas de [Trabajo Social](#) Comunitario/ Clotilde Proveyere Cervantes (et all). -- La Habana: Curso de Formación de Trabajadores Sociales, 2000.--168p.
59. Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
60. Ramos, Alejandro E. y otros. Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local. Monografía. Universidad Agraria de la Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural, La Habana. Cuba. Editorial Narcea, Madrid.
61. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal
62. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas,
63. Rodríguez, E. y otros. (1989). Tiempo Libre y personalidad. Editorial Ciencias Sociales, La Habana.
64. Rodríguez, Zayda. (1985) Filosofía, ciencia y valor. La Habana, Editorial Ciencias Sociales. p. 226.
65. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. En Temas No. 14 y 15, La Habana. Ciencias Sociales.
66. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España. Editorial Orbe.
67. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle;

- algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
68. Tabares, F., Ocio, Recreación y Desarrollo Humano. Memorias VI Congreso Departamental de Recreación. Medellín mayo 5, 6 y 7 de 2005. Editorial Pueblo y Educación.
69. Tabares, F., El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano. XIV Seminario Maestros Gestores de Nuevos Caminos. Seminario Escuela Vs Juventud: ¿Encuentros o Desencuentros?. Medellín 24 y 25 de agosto de 2005. Editorial Pueblo y Educación.
70. Tabares F. Dimensión social del deporte y la recreación. Jornadas de trabajo Aprender Jugando. La lúdica como mediación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín – Asociación de Institutores de Antioquia – Escuela del Maestro. Medellín 26 y 27 de agosto de 2005. Editorial Pueblo y Educación.
71. Vera Guardia, C. 1999. Educación Física y Recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Arg) 4 (13): 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo 2003).
72. Villalón, M. (1988). "Orientaciones Metodológicas" (Primer grado, Tomo II). Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
73. _____. (1990). "Orientaciones Metodológicas" (Tercer grado, Tomo II). Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
74. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
75. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Editorial Nacional, Madrid.
76. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
77. Zambrano, Ridyard. (2004). El arte de jugar Ajedrez. Disponibles en http://members.nbci.com/XMCM/ajedrez_rd/actu018.html. Consultado el 3 de septiembre. Editorial Pueblo y Educación.

Anexo 1
GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBJETIVO: Determinar las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes (13 a 15 años) Circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste.

1-Actividades realizadas por los adolescentes para utilizar el tiempo libre al concluir las actividades docentes

2-Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas

3-Condiciones de las áreas o instalaciones que existen

4-Condiciones materiales o medios para el disfrute de las actividades que realizan para la utilización del tiempo libre

5-Tipo de actividades

Pasivas

Dirigidas

Activas

Espontáneas

ANEXO 2

Encuesta a los adolescentes de la circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste. Se les aplicó a 40 adolescentes comprendidos en las edades (13 a 15 años).

Objetivo: Analizar la opinión sobre la utilización del tiempo libre, las inquietudes de los adolescentes al respecto para lo que contamos con su colaboración.

Edad_____ Sexo: M___ F___

Estudia: _____

1-Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

Tu tiempo libre lo empleas en:

Practicar deportes___ Oír música___ Ver TV _____

Visitar amigos___ juegos de mesa _____

2¿-Realizas actividades físicas recreativas?

Mensual _____ A veces___

Nunca___

3¿-Practican actividades recreativas planificadas en su comunidad?

Sí___ No _____ A veces ___

4- ¿Por qué se caracterizan estas actividades?

- Simple Diversión _____

- Juegos Tradicionales:_____

- Juegos de Mesa._____

5- - ¿Qué actividades prefieres?

6- ¿Te gustaría poner en práctica actividades físicas recreativas?

Sí ___ No___ A veces

ANEXO 3

Entrevistas a los factores implicados

Objetivo: Determinar la situación actual de los adolescentes (13 a 15 años) circunscripción # 24 del Consejo Popular Bahía Oeste partiendo de la utilización del tiempo libre.

1-¿Qué criterios tiene usted sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes?

2-¿Qué tipo de actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre?

3-¿Cómo se expresa el comportamiento de los adolescentes durante la utilización del tiempo libre?

4- ¿Qué actividades preventivas usted realiza que contribuya a la utilización del tiempo libre de los adolescentes?

5- ¿Conoce usted de algún plan de actividades físico - recreativas en su comunidad que contribuya a la utilización del tiempo libre en los adolescentes?

6. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico - recreativas de la circunscripción?

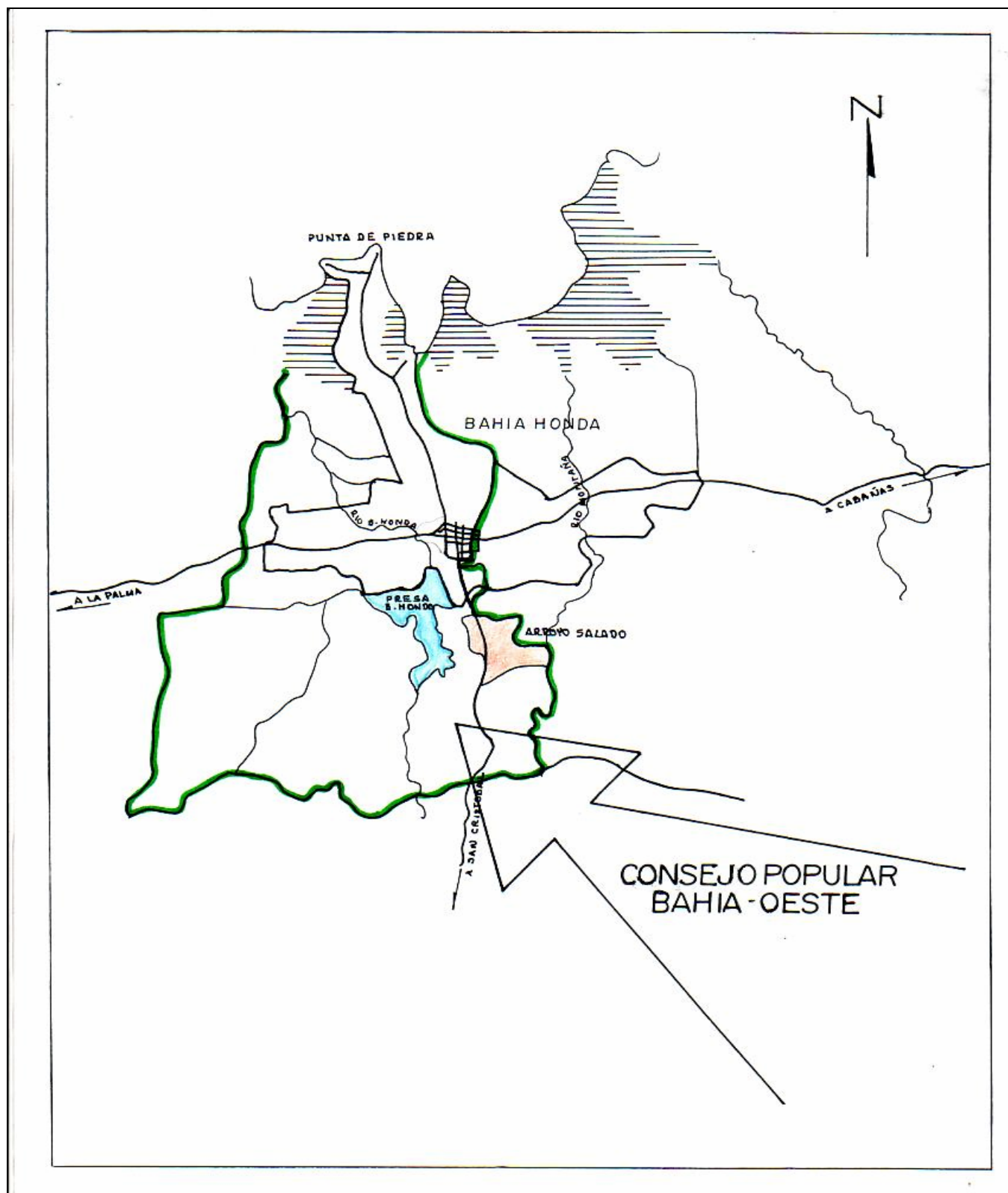
ANEXO. No. 4

Auto registro de actividades para el estudio del presupuesto tiempo.

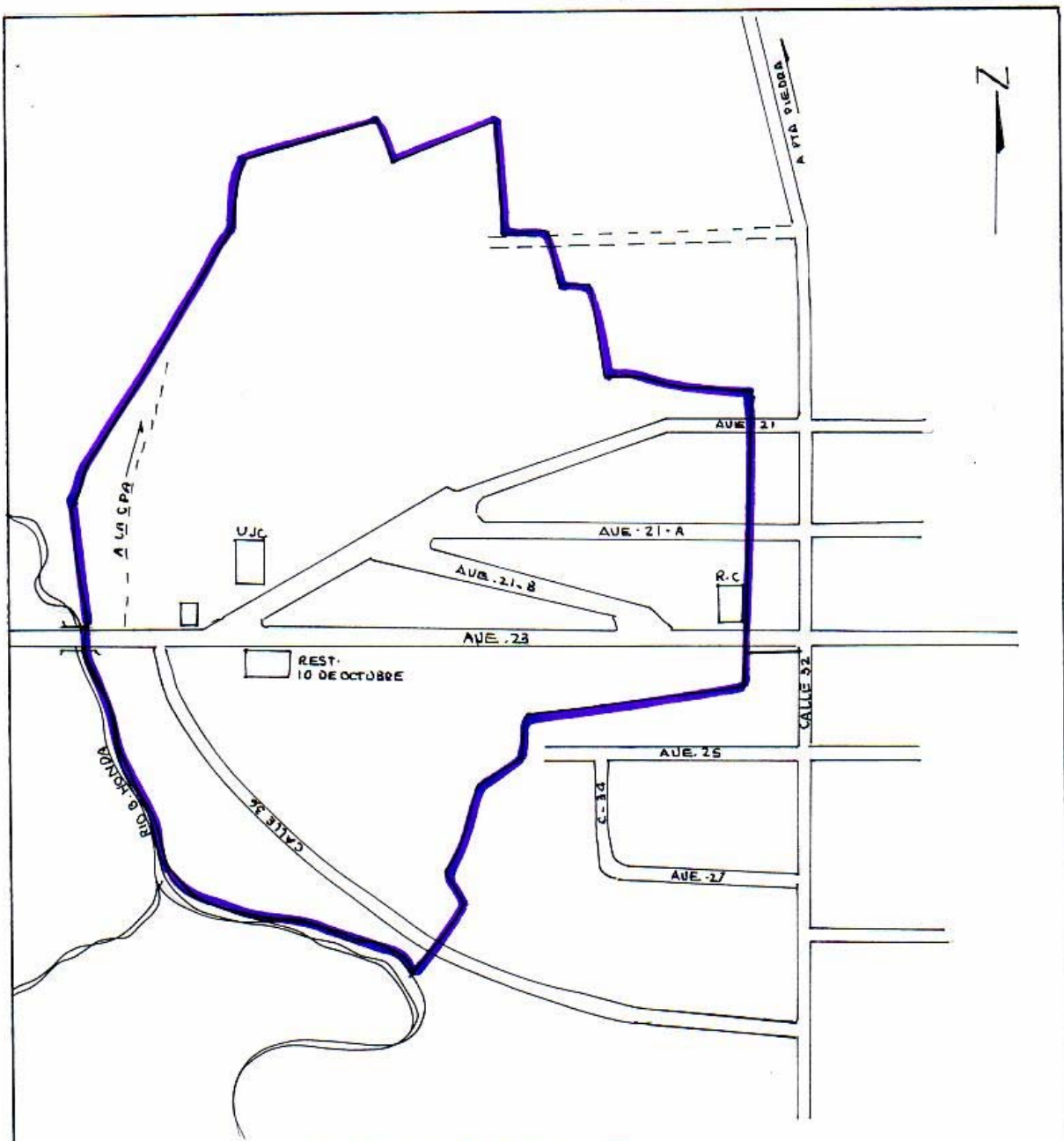
Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____
Edad: _____

[illegible]

Anexo # 5



Anexo # 6



CIRCUNSCRIPCION 24
CONSEJO POPULAR BAHIA-OESTE

Declaración de Autoridad.

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los ____ días del mes de ____ del 2009.

LIC: Yaura Cordero Cordova _____

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma